Rok III. LIPIEC — SIERPIEŃ 1927. Nr. 22.

HIGJENA CIAŁA I SPORT

Treść:

Sport i wychowanie fizyczne.

REDAKTOR NACZELNY I ODPOWIEDZIALNY: PROF. UNIW. DR. ZDZISŁAW STEUSING

Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA I SPORT" we Lwowie, ulica Leona Sapiehy l. 9.

Telefon 34-17 — Prenumerata kwart. wynosi: 4·50 — półrocz. 9 — roczna Zł 17 — Konto P.K.O. 304 305

Od Wydawnictwa.

Mimo dostarczenia rachunków w miesiącu lipcu br, jeszcze poważna część P. T. Prenumeratorów zalega z zapłatą za przekazane zeszyty „Higjena Ciała i Sport“ utrudniając nam nasze zadanie.

Usilnym naszym staraniem jest wydawać nasz miesięcznik regularnie oraz postawić go na poziomie podobnych wydawnictw zagranicą.

Do urzeczywistnienia tych zadań potrzebna nam jest pomoc całego społeczeństwa, które musi zrozumieć, że przez poparcie podobnych wydawnictw, przyczynia się do podniesienia stosunków zdrowotnych i higjenicznych w kraju.

Prosimy zatem ponownie o **uregulowanie zaległości** oraz odnowienie prenumeraty za bieżący kwartał (półrocze, rok) za pośrednictwem naszego konta P. K. O. Nr. 304 305 lub przekazem pocztowym wprost do Administracji.

WYDAWNICTWO.

DR. MED. W. JANUSZ.
Prymarjusz-prosektor
Zakładu Kulparkowskiego.

Kremacja czyli pogrzebowe spalanie zwłok oraz obecny jej stan na Zachodzie.

Kremacja.

W roku 1876 Międzynarodowy Kongres Medycyny uchwalił następujące zasady, które stały się podstawą dla przyszłej sprawy kremacji. Rezolucje opiewają:

1) spalanie powinno być zupełne, by żadne zwęglone resztki nie pozostawały,

2) spalanie może się odbywać jedynie w specjalnie skonstruowanych piecach, przeznaczonych wyłącznie dla zwłok ludzkich,

3) w czasie spalania nie powinny wytwarzać się gazy cuchnące,

4) popiół i resztki winne być zupełnie czyste i białe, a zbieranie ich nie może nastręczać żadnych trudności,

5) koszta budowy pieców jakoteż samego spalania winne być jaknajdostępniejsze,

6) ciało powinno się spalać w rozżarzonym prądzie powietrza i gazów, nie zaś w płomieniach ognia.

Wspomniane postanowienia mogły wyłonić się i stać się przedmiotem obrad dopiero po dokonanym wynalazku inżyniera Siemensa. Doświadczenie Zachodu, wskazuje, że postulaty wspomniane zostały w zupełności osiągnięte przez Krematorja, z którymi najdokładniej obznajmia nas piśmiennictwo zachodnie.



Krematorjum w Zurychu

Korzystnem zapewne będzie dla naszego społeczeństwa przytoczenia głównych zasad wzorowej administracji krematorjów niemieckich, które obowiązują szersze warstwy klijenteli. A zatem a) trumnę dozwala się używać jedynie z lekkich gatunków drzewa, jak osika, topola, jodła i t. d. lub z gipsu a nawet dozwolone są trumny metalowe w przypadkach chorób zakaźnych lub w razie przeniesienia zwłok z innych miast. Wieko z kartonu zmniejsza znacznie koszta i przyśpiesza proces spalania. Grubość dna trumny nie powinna przewyższać 18 mm., a wieka 15 mm, długość zaś trumny dopuszczalna jest conajmniej 225 cm., szerokość 75 cm., oraz wysokość 72 cm. Części metalowych, jak gwoździe, drut, upiększenia należy wogóle unikać. Metalowe gwoździe zastępuje się drewnianymi, rączki i nóżki trumny winne być łatwe do odjęcia, ozdoby zaś dopuszczalne są jedynie papierowe. Lakierowanie trumien zastępuje się bajcowaniem. Niedopuszczalnym jest podkładanie pewnych substancyj, utrudniających przenikaniu ciepła, jak poduszek z pierzem, słomą, piaskiem i popiołem. Dozwolone są natomiast opiłki i wióra drewniane. Ubranie, bielizna i pantofle powinne być jaknajlżejsze, przygotowane z papieru. Żywe kwiaty, jak bukiety i wieńce nie podlegają spalaniu.

Przy uwzględnieniu powyższych zasad uzyskuje się jaknajdodatniejsze wyniki. Uchylenie się od nich powoduje powstanie dymów, które natychmiast pokazują się w kominie, ponadto w popiele ze spalonych ciał znajdują się postronne domieszki. Sama trumna jest niezbędnie potrzebna do spalania, jest ona konieczną dla przeniesienia zwłok do krematorjum, a nadto daje szereg udogodnień technicznych w momencie wkładania zwłok do pieca. Długoletnie doświadczenie krematorjów poucza, że ciepłotą najodpowiedniejszą, przy której uzyskuje się biały popiół i niezwęglone łamliwe kości, jest temperatura 800 do 1100° Celsjusza. Bardziej nizka temperatura powoduje wybitne zwęglenie kości, bardziej zaś wysoka temperatura, chociaż przyśpiesza znaczniej proces spalania jest jednak zasadniczo niedopuszczalną wobec faktu, że przy 1200° stapianie się zawartego w kościach wapnia fosforu kwaśnego czyni je nadzwyczaj twardemi. Po spopieleniu człowieka dorosłego pozostaje blizko 3 litry popiołu, o wadze $1^1/_2$ do $2^1/_2$ kilo.

Niektórzy zupełnie mylnie przypuszczają, że kości w owym piecu zmieniają się również w proch, okazuje się jednak, że one wprawdzie pozostają, lecz na tyle są spalone, iż z łatwością za najmniejszym naciskiem kruszeją i z łatwością ulegają sproszkowaniu.

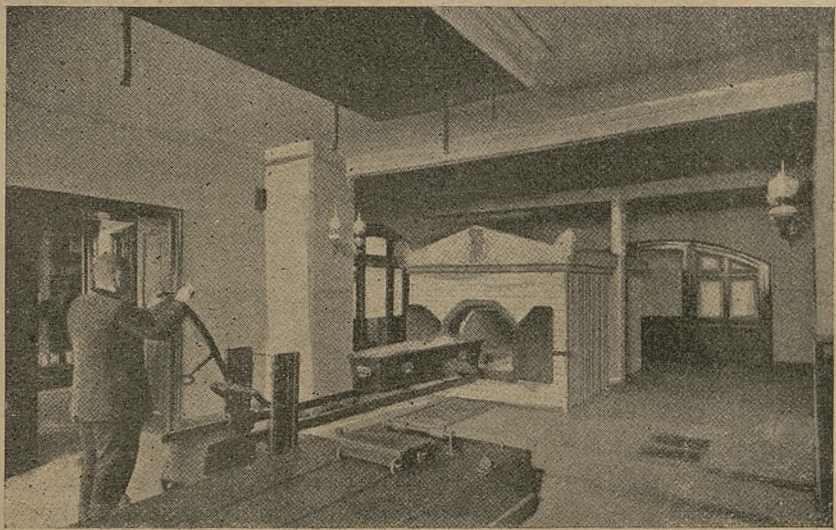
Na Zachodzie krematorja stale mają jednocześnie charakter świątyń, toteż zewnętrzny wygląd jakoteż wewnętrzne urządzenie upodobnia się we wszystkiem żywo do kościołów.

Zwykły typ krematorjum przedstawia się w postaci jednopiętrowego gmachu, posiadającego na pierwszem piętrze większą salę, nazywaną przez Niemców „Halle“, w sąsiedztwie której znajdują się boczne ubikacje dla służby kościelnej oraz pokoje kancelaryjne.

W głębi głównej sali ustawia się katafalk na windzie, zamykającej się mechanicznie w podłodze w chwili opuszczenia się trumny ku dołowi. Otwór w podłodze ściśle dostosowany do rozmiarów katafalku, zamyka się automatycznie, zupełnie bezszelestnie, tłumiony nadto dźwiękami chóru bądź muzyki organów. Dowcipne urządzenie tego mechanizmu wywiera niewątpliwie bardziej dodatnie wrażenie na obecnych, aniżeli długotrwałe odprawianie nabożeństw pogrzebowych na cmentarzu.

W pobliżu katafalku znajduje się ołtarz i miejsce podwyższone, przeznaczone dla księdza, a dalej ustawia się krzesła dla publiczności.

Przy odpowiedniej wysokości sali niektóre krematorja posiadają chóry, na których umieszcza się organy.



Wnętrze oddziału, w którym odbywa się wprowadzenie trumny bezpośrednio do rozżarzonego pieca

Na parterze w t. zw. oddziale kremacyjnym (Niemcy nazywają ten oddział ubikacją pracownianą) znajdują się piecy kremacyjne z odnośną komorą do spalania, dalej urządzenia windy do przesuwania trumny do sali, w której odprawia się egzekwje pogrzebowe, wreszcie ruchomy wózek, który przenosi trumnę na szynach do pieca oraz pracownia do lutowania urn, gdzie też równocześnie na urnach wyciska się imię, nazwisko, datę urodzenia i śmierci, oraz nazwę krematorjum, w którem odbyło się spopielenie. W najbliższem sąsiedztwie znajduje się pokój, przeznaczony na prosektorjum do celów sądowo - lekarskich.

Piwniczne pomieszczenia przeznaczone są dla właściwego pieca, w nich to rozpala się kremacyjne piece, (przy czem zaznaczyć należy, że w niektórych systemach pieców ładowanie topliwa odbywa się od góry) tam również znajduje się otwór, przez który wyjmuje się popiół i kości. W pobliżu umieszcza się zapasy węgla i drzewa oraz mieszkalne ubikacje dla służby.

W niektórych krematorjach istnieją specjalne pokoje, w których się przechowują urny, w innych zaś ściany sali używa się do celów ustawiania urn, upiększających jednocześnie salę. Zagłębienia te w postaci nisz wynajmuje się do celów przechowywania urn, przez co zyskuje się pewne źródło dochodów.



Nowoczesne kolumbarium w San-Francisko

Wspomniane pokoje noszą nazwę „kolumbaryj“, co pochodzi od słowa łacińskiego — columbus, oznaczające po polsku gołąb, albowiem zagłębienia dla urn przypominają kształtem gniazda gołębie. W otoczeniu krematorjów znajdują się

cmentarze, urządzenie których jest znacznie tańsze od budowy specjalnych kolumbaryj. Na wspomnianych cmentarzach na przestrzeni jednego metra kwadratowego zezwala się chować 15 urn. Mogiły te kształtu czworokątnego, okolone są bordurą z zieleni bez wszelkiego ogrodzenia, gdzie na pomnikach lub płytach marmurowych wypisuje się nazwiska rodowe oraz imiona członków rodziny, pochowanych w tem miejscu. Sam cmentarz podobny jest do parku, w którym rozplanowane są klomby według systematycznego układu. Brak żelaznych krat ogrodzeniowych stwarza specjalny nastrój pogodny, nie mający niczego wspólnego z posępnym wyglądem pospolitego cmentarza.

Wszelkie prawa i przepisy w sprawie krematorjów domagają się słusznie, aby spalanie zwłok następowało dopiero po upływie 72-ch godzin po śmierci, czyli nie wcześniej, niż 3 doby i to jedynie na mocy przedstawionego świadectwa lekarskiego, wyjaśniającego przyczynę śmierci. W ten sposób unika się ewentualności spalenia jednostki, która znajdowałaby się w stanie letargicznym. Nadto w niektórych państwach wymaga ustawa, aby krewni zmarłego przedkładali pisemne zezwolenie i zgodę zmarłego lub dowody, stwierdzające jego życzenie, że zgadza się istotnie być spalonym. Należenie do towarzystwa kremacyjnego zupełnie wystarcza, aby zmarły mógł być pochowany na cmentarzu kremacyjnym.

Wobec powyższego wymaganego trzydniowego terminu, po upływie którego wolno dopiero poddać zwłoki spaleniu, zaszła konieczność urządzenia przy krematorjach specjalnych sal, gdzieby za pomocą pogrzebowych automobili przewiezione zwłoki czekały swojej kolei. Wywiezienie zmarłego w jaknajkrótszym czasie z mieszkania prywatnego wskazane jest w wielu przypadkach, zwłaszcza w czasie panowania epidemji, by nie narażać otoczenia na niebezpieczeństwo zakażenia oraz zaoszczędzić małoletnim w liczniejszych rodzinach przykrego widoku zwłok W Niemczech istnieją liczne Towarzystwa kremacyjne, posiadające jednocześnie kasy ubezpieczeniowe na wypadek śmierci. Członkowie onych towarzystw korzystają z wszelkich uprzewilejowań i udogodnień, osieroceni zaś członkowie rodzin otrzymują w chwilach najprzykrzejszych większe sumy pieniężne. Nadto towarzystwa powyższe przeprowadzają wszelkie formalności i zabiegi, związane z przewiezieniem i spopieleniem zmarłego. W Stuttgardzie i Bremie członkowie wspomnianych towarzystw spopiela się w razie śmierci zupełnie bezpłatnie.

Zwłoki, przewiezione do krematorjum, zostają, wciągnięte do księgi oraz zaopatrzone odpowiednim numerem wypisanym na tabliczce z cegły ogniotrwałej. Zwłoki, w ten sposób oznaczone, wprowadza się do pieca, a po spaleniu numer ten wraz z popiołem wygarnia się na dowód, że dana osoba istotnie w zupełności uległa spopieleniu. Do niedawna utrzymywała się zupełnie nieuzasadniona pogłoska, jakoby zwłoki nie miały być spalane, lecz służyć przeznaczeniem ich było celom



Dawne kolumbarium w Vigua Codini obok Rzymu

utylitarnym' w gospodarstwie. Kłamliwe pogłoski tego rodzaju rozsiewali przeważnie przeciwnicy kremacji, co zniewoliło zarządy podobnych instytucyj do udzielenia zezwolenia na udanie się kilku członkom najbliższej rodziny do oddziału, w którym znajdują się piece, aby mogąc naocznie przekonać się o wprowadzeniu trumny do pieca, upewnili się, że zmarły istotnie uległ spaleniu.

Technika spopielania.

Konstrukcja pieców, przeznaczona do spalania zwłok jest przeprowadzona w ten sposób, aby proces spalania odbywał się nie w ogniu samym, lecz w prądzie rozżarzonego powietrza. Uwzględnienie tej zasady pozwala na uzyskanie białych i dokładnie spalonych kości i popiołu. Te dążenia opierają się na pobudkach uczuciowych, których celem jest zaoszczędzenie rodzinie przykrych chwil, związanych z bolesnemi przeżywaniami z powodu utraty blizkiego i kochanego człowieka, tem przykrzejszych, gdyby osieroceni członkowie rodzin — musieli oglądać źle zwęglone resztki swych najdroższych. Uzyskanie białego popiołu możliwem jest jedynie przy zachowaniu bardzo wysokiej ciepłoty, przekraczającej 1000° Celsjusza, przy czem względy ekonomiczne, dążące do zaoszczędzenia opału, nakazują konstruować piece, zaopatrywane w generatory, które mają na

celu wytwarzanie różnych gazów. Właśnie dzięki tym gazom można uzyskać bardzo wysoką temperaturę. Według praw chemicznych twarde paliwo węgiel i koks przechodzi w stan gazu, który spalać się może w myśl zasad fizycznych jedynie przy dostatecznym dopływie tlenu z powietrza. W piecach kremacyjnych wydobywający się z węgla gaz jest, wobec potrzeby wysokiej ciepłoty, silnie podgrzany, co wymaga również dopływu gorącego tlenu, aby w zetknięciu się nie obniżał temperatury gazów, wychodzących z generatorów. W tym celu technicy dla wywołania tego zjawiska uciekli się do pomocy specjalnych nagrzewaczy czyli kaloryferów. W ogólnych zarysach kaloryfery przedstawiają układ rur bądź kanałów z cegły ogniotrwałej lub z metalu o najrozmaitszej konstrukcji o zasadniczych dwóch typach.

W pierwszym typie kaloryferów gorące produkty, wydzielające się przy spalania zwłok, oraz gazy posuwają się wzdłuż wspomnianych kanałów lub rur. Z zewnętrznej strony tych rur, ale w kierunku przeciwnym ruchowi gazów, napływa do komory spalania zewnętrzne powietrze atmosferyczne. W miarę posuwania się powietrza wzdłuż ogrzanych ścian wspomnianych gorących kanałów nagrzewa się ono, przyczem owo rozgrzanie powietrza nie powoduje temsamem specjalnych wydatków na opał. Ten system kaloryferów określa się mianem rekuperatora. A zatem stałe utrzymanie tych urządzeń w stanie czynnym zależy od stopnia nagrzanego powietrza jakoteż od grubości ścian i materjału, z którego wykonane kanały i rury, które przewodzą ciepło. (Schematyczna rycina II najlepiej powyższe tłumaczy) *).

Drugi system kaloryferów nazywa się regeneratorem. Konstrukcja tego systemu jest już bardziej skomplikowana. Cechują ją dwa niezależne układy kanałów z cegieł ogniotrwałych. Przez niektóre kanały wpuszcza się z góry na dół spalane produkty, przez co nagrzewają się ściany kanałów, potęgując ciepłotę. Następnie automatycznie klapy zostają przestawione, aby gazy wynikłe ze spalenia mogły przechodzić przez inny układ kanałów, gdyż tymczasem przez pierwsze kanały wprowadza się powietrze atmosferyczne które od rozżarzonych ścian uzyskuje niezbędną ciepłotę. A zatem przez przepuszczanie naprzemian przez pierwsze kanały produktów spalania a przez drugie — powietrza, a następnie naodwrót, przez pierwsze — powietrza, a przez drugie — produktów spalania, wprowadza się całe powyższe urządzenie w stan pracy, a ogrzewacz taki zowie się regeneratorem.

Porównywując atoli oba typy ogrzewaczy zrozumiałem jest, że przy stale czynnej pracy rekuperator ze względów ekonomicznych jest korzystniejszy od regeneratora, którego zmienne działanie wymaga okresowego przestawiania klap. Natomiast ciepłota ogrzewanego powietrza przy drugim typie układu kanałów jest znacznie wyższa, niż przy pierwszym.

Pierwszy system jest kształtem i rozmiarami o wiele mniejszy, niż regenerator z dwoma układami kanałów.

Sama komora, w której odbywa się spalanie zwłok, winna rozmiarami przekraczać nieco wielkość trumny. Ściany owej komory wyścielone są cegłą ogniotrwałą, a w ścianach znajdują się otwory kanałów, przez które wpuszczane zostają wytwarzające się gazy w czasie rozpalania się pieca, nadto otwór, przez który dostaje się nagrzane powietrze i wreszcie ujście, dla wychodzących nazewnątrz produktów niezupełnego spalania i parowania płynów, znajdujących się stale w zwłokach Wiadomem bowiem jest, że ciało ludzkie zawiera znaczne ilości płynu, jak naprzykład gałka oczna 99 %, mózgowie i nerki — 81 %, śledziona — 80 %, płuca — 79 %, wątroba — 74 %.

Czas spalania się zwłok w znacznym stopniu zależy od większych ilości płynów, znajdujących się w wewnętrznych narządach ustroju ludzkiego.

Gwoli wygodniejszego wybrania popiołu i kości po spalonym zmarłym dno owej komory jest dziurkowane, przez które to szpary spadają na dół resztki i popiół. W dole zbudowane jest zagłębienie, do którego ustawia się naczynie, wydobywane przez żelazne drzwiczki. Naczynie to na krótki przeciąg czasu pozostawia się w chłodniku, a następnie zawartość ich wsypuje się do metalowej urny — popielnicy, którą na miejscu zalotowuje się natychmiast. Dopiero potem urnę taką oddaje się w ręce krewnych, aby w myśl życzeń najbliższej rodziny mogła być pochowana na cmentarzu, albo przechowywana w kolumbarjum.

Dla przechowywania szczątek w otwartem zagłębieniu kolumbarjum używa się przeważnie urn metalowych, marmurowych lub kamiennych, artystycznie wykończonych. Szklane, fajansowe oraz z innego łamliwego materjału urny zwykle nie znajdują zastosowania w technice kremacyjnej.

Nieodłączną i konieczną częścią każdego krematorjum jest komin, któremu architekci usiłują nadać bardziej estetyczny wygląd zewnętrzny, ukrywając go najczęściej pod postacią pilastry lub innej jakiejś ornamentacji.

W nowoczesnych konstrukcjach pieców udoskonalonych spalanie dorosłego człowieka trwa 1—1 ½ godzin, w piecach starej budowy spopiela nie trwa dłużej a mianowicie 2—3 ½ godzin.

Z paliwa używa się najczęściej węgiel i jego odmiany lub naftę, drzewo i elektryczność. W Europie najtańszym opałem, jak doświadczenie wykazało jest węgiel, w Ameryce zaś nafta. Elektryczność posiada wiele cech ujemnych, to też zastosowanie jej jest bardzo ograniczone. We Włoszech

*) będzie umieszczona w Nr. 23.

jeszcze po dziś dzień najpowszechniej używa się jako paliwo zwykłe drzewo, które w konstrukcji starych pieców powoduje trwanie procesu spalania do 3-ch godzin.

Piec od zewnątrz jest zwykle wykładany kafelkami i zaopatrzony w drzwiczki znacznej wielkości w wymiarach około 4 1/2 metrów wysokości, blizko 5 metrów długości i 2 1/2 metrów szerokości, to też dla rozpalenia tego pieca i uzyskania w komorze oraz w rekuperatorze lub regeneratorze niezbędnej ciepłoty 900—1000° Celsjusza wymagana jest większa ilość paliwa oraz szereg godzin niezbędnych dla rozpalenia owego pieca.

Od ilości zużytego węgla zależy przedewszystkiem ekonomiczna strona całego spopielenia, dla tego też powstaje zupełnie słuszne pytanie, czy tego rodzaju koszta opałowe mogą być zupełnie dostępne szerszym warstwom ludności. Najlepszą odpowiedzią na to pytanie stanowi wykaz zużytego paliwa oraz rozrachunek kosztów utrzymania krematorjum w Erfurcie. Wychodząc z założenia, że koszta budowy podobnego zakładu wraz z instalacją wynoszą 80.000 zł. marek, amortyzacja i % w ilości 10% w ciągu roku 8.000 zł. m., koszta spopielenia w ciągu roku 600 zwłok 600 zł. m.

Dokonano następujących obliczeń:

Amortyzacja (8.000 m. zł. — 600 spopielonych zwłok) 13.50 na każdego osobnika czyli 45%; 75 kilogr. koksu 3.30 na każdego osobnika czyli 11%; 17 kilogr. drzewa (do rozpalania piecu) 0 20 na każdego osobnika czyli 0,7%; 2 robotników 2 — na każdego osobnika czyli 7%; metalowe naczynie na popiół 1.50 na każdego osobnika czyli 5%; numer z cegły ogniotrwałej 0.10 na każdego osobnika czyli 0,3%; przewóz automobilem pogrzebowym, przechowywanie i upiększenie kwiatami 9.40 na każdego osobnika czyli 31%; razem 30 marek zł. na każdego osobnika czyli 100%.

Władze miejskie pobierają za spopielenie zwłok 45 marek co przysparza im 9.000 marek rocznego zysku.

Doświadczenie Zachodu wykazuje, że większa część kosztów, związanych ze spopieleniem przypada rzecz oczywista na opał, co wynosi 45—55% ogólnej sumy wydatków.

Najlepszą ilustracją omawianego zagadnienia byłoby przytoczenie rozrachunku wzorowo urządzonego krematorjum w Berlinie Nr. I przy ul. Sądowej, które wykazuje co następuje:

Opał wynosi	54 1/2%
Naprawa	8 %
Personel	12 %
Amortyzacja	2 %
Gaz, woda, smary	7 1/4%
Światło	6 %
Urny i numera z cegły ogniotrwałej .	10 %
Utrzymanie pracowni mechanicznej .	1/4%
Razem	100 %

Należy zauważyć jednak, że w Berlinie piece są czynnne w ciągu całej doby, spalając każdego dnia średnio 18—20 zwłok. W krematorjach o węższym zakresie czynności obraz znacznie się zmienia, albowiem odsetek amortyzacyjny znacznie wzrasta kosztem innych wydatków.

Jeśli porównamy w ostatecznym rozrachunku koszta grzebania z kosztami spopielenia, to niewątpliwie ostatni ten sposób wypada znacznie taniej. Wziąwszy jeno pod uwagę choćby tylko wydatki na trumnę, która przy spalaniu winna być z lekkiego i taniego drzewa przekonamy się z łatwością, że koszta zmniejszają się dzięki temu, iż niepotrzebne stają się bardzo drogie orszaki pogrzebowe jakoteż ubranie, poduszki, obuwie, które wedle przepisów kremacyjnych winne być z papieru a wreszcie odpadają wydatki na kopanie dołów oraz na zakup miejsca na cmentarzach.

A zatem wszelkie obliczenia wykazują, że koszta spopielenia są znacznie mniejsze a prócz tego dla zarządu miasta przedstawiają niezwykle dogodne rozwiązanie trudnej kwestji coraz częściej występującego braku ziemi na cele cmentarne. Należy pamiętać, że wszystkie miasta wzrastają w sposób bardzo szybki o tyle, że obwodowe części miasta, w których do niedawna jeszcze przeważnie znajdowały się cmentarze, stają się stopniowo ruchliwemi ośrodkami miejskimi. Znaczny rozwój miast nie pozwala na rozszerzenie powierzchni, przeznaczonej do celów cmentarnych, co zniewala zarząd miasta do przeniesienia ich w dalsze okolice. Wśród tych okoliczności instytucje kremacyjne rozstrzygają palącą sprawę gruntów cmentarnych w sposób niezmiernie prosty. Zakładanie znowu cmentarzy daleko od miasta pociąga za sobą dość znaczne wydatki na częste odwiedzanie grobów zmarłych. Reasumując zatem wypadnie stwierdzić, że kremacja wykazuje wiele niezwykłych udogodnień dla zarządów miast a jednocześnie stanowi dla najbliższej rodziny najtańszy sposób chowania zmarłych.

C. d. n.

DR. FRANCISZEK KSAWERY CIESZYŃSKI — Warszawa.

Higjena noworodka i niemowlęcia.

b) Rozcieńczanie mleka.

Mleko krowie musi być rozcieńczone, jeżeli ma otrzymać je niemowlę poniżej $^1/_2$ roku, ponieważ zawiera ono więcej białka i soli, które potrzebne są do szybszego wzrostu cielęcia a szkodzących w tem stężeniu niemowlęciu. Bunge n. p. podaje, że 1 litr mleka kobiecego zawiera białka 10,2 g, tłuszczu 35 g, cukru 70 g, soli 2 g, 1 litr mleka krowiego zawiera białka 30 g, tłuszczu 34 g, cukru 45 g, soli 7 g. Przez rozcieńczenie więc do połowy otrzymujemy w mieszance 15 g białka i 3,5 g soli; brakujące zaś wartości odżywcze dopełniamy cukrem. Dawniej stosowane rozcieńczenie większe n. p. do jednej trzeciej, tak, że mieszanka zawierała tylko 10 g białka w jednym litrze t. j. tyle co pokarm, zarzucona dziś zupełnie, ponieważ białko krowie trudniej się wchłania i dlatego gorzej bywa zużytkowane, przez co niemowlę cierpiałoby na głód białkowy.

Ostatnio stosuje się nawet mleko pełne, lecz trzeba to czynić z dużym dodatkiem cukru n. p. 8 $^1/_2$ do 17 $^0/_0$, który rozpulchnia grubiej kłaczący się sernik mleka krowiego i przygotowuje go do łatwiejszego wchłaniania. Pożywienie wówczas b. stężone trzeba jednak uzupełniać płynem, wodą lub herbatą lekką, gdyż w przeciwnym razie niemowlę może dostać t. zw. gorączki z pragnienia. Z tego wynika, że przez podawanie tak stężonego mleka niewiele się zyskuje, gdyż bez dostatecznej ilości wody ustrój niemowlęcia obyć się nie może.

Do cukrzenia mleka należy używać cukru zwykłego, o ile możności kostkowego, ponieważ on jest najczystszy, a kryształowy bywa czasem zanieczyszczony. Tak zachwalany dawniej cukier mleczny nie nadaje się dla niemowląt, ponieważ jest drogi i dzieciom nie służy głównie dlatego, że sporządzany z odpadków mleka przeważnie zawiera zanieczyszczenia wywołujące rozwolnienie. Nie należy do słodzenia natomiast używać sacharyny, ponieważ nie posiada ona żadnej wartości odżywczej. Cukier dodawany do mleka musi być bowiem pożywny, aby uzupełnił brakujące wartości odżywcze.

Pewną część cukru można u starszych niemowląt również zastąpić pszenną mąką, która ma tą samą wartość odżywczą co cukier. Można też zamiast wody do rozcieńczania mleka użyć również kleiku z mąki ryżowej, jęczmiennej lub owsianej, który nie przedstawia jednakże większej wartości odżywczej. Wszystkie postaci krochmali mają jednakże tę dobrą stronę, że rozwijają u niemowlęcia wydzielanie śliny, które u noworodka jest jeszcze skąpe. Kleiki rozpulchniają następnie sernik mleka krowiego. Bez kleiku jednakże niemowlęta prosperują również dobrze, więc nie potrzeba na nie kłaść zbyt wielkiego nacisku.

Nie należy zaś bez pozwolenia lekarza podawać noworodkowi ani niemowlęciu żadnych mączek ani preparatów fabrycznych, gdyż skład ich jest tak różny, że bez poprzedniego dokładnego przystosowania składu można dziecku b. łatwo zaszkodzić, powodując najróżniejsze szkody z jednostronnego odżywiania. Pozatem wszystkie sztuczne preparaty mają tą słabą stronę, że nie zawierają żadnych witamin, które są koniecznie potrzebne do normalnego rozwoju niemowlęcia.

c) Dawkowanie mleka.

Jeżeli mleko jest racjonalnie rozcieńczone i odpowiednio docukrzone, dawkowanie tak sporządzonego pożywienia sztucznego jest naogół proste, gdyż zbliża się do dawkowania pokarmu kobiecego. W pierwszych trzech miesiącach otrzymuje niemowlę mieszanki, składające się z 30 do 50 g mleka, tyleż wody i 4 do 8 $^0/_0$ cukru, t. zn. że w pierwszych 2 tygodniach niemowlę otrzymuje około 60 a później stopniowo 80 do 100 g mieszanki na jedno danie czyli 360 do 600 g na dobę. W drugim kwartale życia niemowlę otrzymuje mieszankę, zawierającą $^2/_3$ mleka i $^1/_3$ wody albo jakiegoś kleiku i 4 do 6 $^0/_0$ cukru stopniowo w ilości 100 do 150 g na jedno danie czyli 600 do 900 na dobę.

Po 6-tym miesiącu niemowlę może już stopniowo przejść na mleko czyste z cukrem, którego nie powinno wypijać nigdy więcej niż 200 g na jedno danie a 800 g na całą dobę. Resztę pożywienia należy podać w postaci kaszek i jarzyn. W przeciwnym razie dziecku grozi szkoda z jednostronnego odżywiania albo wskutek braku witamin krzywica czyli angielska choroba.

Od tego pokrótce naszkicowanego schematu będą niewątpliwie potrzebne w b. wielu przypadkach odchylenia, które musi ustalić zawsze lekarz świadomy złych następstw jednostronnego odżywiania białkiem lub węglowodanami, względnie braku witamin. Do lekarza powinny też zawczasu być skierowane zawsze niemowlęta, które na schematycznych mieszankach nie idą, t. zn. nie przybierają na wadze, tracą konieczne napięcie tkanek, kolorki i dobre samopoczucie lub miewają stolce częstsze niż 3 do 4 razy na dobę ew. ze śluzem lub krwią. Wczesne podanie jakiejś leczniczej mieszanki, których nauka o niemowlętach zna b. dużo, może w kilku dniach usunąć niedomaganie, które w przeciwnym razie niechybnie prowadziłoby do ciężkich zaburzeń, silnego wyniszczenia albo nawet śmierci dziecka.

d) Podawanie sztucznego pożywienia.

Przed podaniem butelki niemowlęciu wyjmuje się poprzednio napełnianą butelkę z chłodnej wody i wstawia na kilka minut do naczynia z wodą mającą ok. 60 stop. C., gdyż w ten sposób podniesiemy ciepłotę płynu w butelce do 40 stop. C. ile powinno zawsze mieć pożywienie podawane niemowlęciu. Jeżeli niema specjalnego termometru do mierzenia ciepłoty pożywienia, można dla przekonania się, czy ciepłota pożywienia jest odpowiednia, nalać kilka kropel przez otworek smoczka na dłoń albo przyłożyć butelkę do oka przez zamkniętą powiekę, gdyż dłoń i oko najlepiej odczuwają wahania ciepłoty.

Smoczki, powinny być z dobrej gumy, która nie ma przykrej woni i nie powinna być czerwona, gdyż barwik ten zawiera ołów i siarkę, kształt smoczka powinien być stożkowaty; dziurka na końcu, którą najlepiej zrobić sobie samemu za pomocą igły rozżarzonej do czerwoności, powinna być tak mała, aby z butelki odwróconej dnem do góry mleko wypływalo tylko kroplami. Smoczki, których powinno się mieć kilka na zmianę, czyści się za pomocą dokładnego wymycia po stronie wewnętrznej i zewnętrznej i wygo'owuje 1 raz dziennie. Po każdem umyciu należy smoczek przepłukiwać pod bieżącą wodą, zalać wrzątkiem i następnie przechowywać go na sucho w szklance nakrytej, aby muchy na nim nie siadały. Przy nakładaniu smoczka na butelkę trzeba uważać, aby go chwytać czystemi palcami tuż przy podstawie, nigdy zaś w miejscu przeznaczonem do ssania.

Buteleczki powinny być ze szkła nie pękającego przy nagłej zmianie ciepłoty. Ściany buteleczki powinny być gładkie t. zn. tak z zewnątrz jak i wewnątrz bez zagłębień i rowków, w których mogłoby osiadać mleko. Najlepiej mieć butelki cechowane od zewnątrz na gramy nie wyżej niż do 200 g, aby łatwiej móc odmierzać poszczególne części mieszanki. Po każdem umyciu należy butelkę natychmiast wypłukać, aby usunąć zaraz mleko zaschnięte na ścianach, następnie oczyścić ją wodą z sodą za pomocą odpowiedniej szczoteczki, potem wygotować i dla osuszenia zupełnego postawić dnem do góry. Niedokładne oczyszczenie buteleczki może być powodem zaburzeń w odżywianiu z ich różnemi przykremi następstwami.

e) Uzupełnianie mleka.

Przy każdem odżywianiu sztucznem pamiętać należy, że nigdy nie zawiera ono tyle witamin, t. j. składników uzupełniających, potrzebnych koniecznie do normalnego rozwoju, ile ich zawiera pokarm kobiecy. Dlatego w każdym przypadku sztucznego odżywiania muszą być bezwzględnie zawsze podawane witaminy w postaci surowych soków owocowych lub jarzynowych, które podawać należy w ilości 2-ch do 5-ciu łyżeczek od herbaty nawet od pierwszych tygodni życia.

W razie braku soków owocowych lub jarzynowych może je zastąpić rybi tran, który zawiera b. dużo potrzebnych witamin. Podawanie witamin bowiem zapobiega najlepiej rozwojowi krzywicy czyli angielskiej choroby przy równoczesnem wynoszeniu dziecka na świeże powietrze i słońce, które wpływa dodatnio na przyswajanie wszystkich składników pokarmowych przez komórki ustroju niemowlęcia.

Drugim składnikiem potrzebnym koniecznie do normalnego rozwoju niemowlęcia po 6-tym miesiącu życia są żelazo i inne składniki mineralne, których nie zawiera w dostatecznej ilości ani pokarm kobiecy ani mleko krowie. Zapas żelaza, które dziecko w swojej wątrobie przyniosło ze sobą na świat, wyczerpuje się bowiem w tym okresie i wymaga uzupełnienia. Szybszy proces kostnienia w okresie ząbkowania wymaga więcej soli mineralnych, niż ich zawiera mleko kobiece czy krowie.

Dlatego trzeba po 6-ym miesiącu koniecznie podawać niemowlęciu jarzyny w postaci przetartej a mianowicie marchewkę, buraczki, szpinak lub kalafior, z początku najlepiej w rosole lub wodzie a później na gęsto obok kaszy lub ryżu. Kaszkę mannę albo krakowską względnie dobrze rozgotowany ryż należy podawać na rosole, w którym wygotowano poprzednio jarzynki, lub na wodzie jarzynowej z masłem w ilości 150 do 200 g na jedno danie, a 300 do 400 g na jedną dobę. Resztę pożywienia stanowi mleko według wyżej podanych wskazań.

E. MIESZKANIE.

Drugiem po odżywieniu źródłem energji dla ustroju człowieka jest tlen, potrzebny nieodzownie dla spalania wszystkich składników pożywienia przed ich przyswojeniem przez ustrój ludzki czy zwierzęcy. Ponieważ tlen zawarty jest tylko w powietrzu, więc ono jest jedynem źródłem tlenu dla noworodka i niemowlęcia. Jak ważne jest powietrze w życiu człowieka i o ile ważniejsze od samego pożywienia, dowodzi prosty fakt, że bez powietrza człowiek nie może wytrzymać ani kilku minut, kiedy bez pożywienia może przy wielkim wysiłku woli wytrzymać nawet kilka tygodni.

Ponieważ noworodek i niemowlę przeważającą część dnia spędzają w mieszkaniu, bezwzględną potrzebą ich jest dobre powietrze w mieszkaniu. Tymczasem ludność nasza niedostatecznie uświadomiona o potrzebie dużej ilości

tlenu dla oddychania naogół niedostatecznie wietrzy swe mieszkania i zmusza biedne niemowlęta do oddychania zużytem, nieczystem powietrzem. Skutek jest taki, że dzieci mimo odpowiedniego i dostatecznego pożywienia wyglądają blado, są mizerne, słabe, nie mają apetytu i b. często zapadają na różne choroby. Tym dzieciom miejskim przeciwstawić można dzieci wiejskie, które nie mają dostatecznego pożywienia z powodu biedy a jednak wyglądają czerstwo i silnie, ponieważ zużytkowują niedostateczne i często nieodpowiednie pożywienie lepiej, mając w otaczającem je powietrzu b. dużo tlenu.

1. Powietrze w mieszkaniu.

Jak wiadomo, czyste powietrze składa się z $^4/_5$ azotu, który dla oddychania niema żadnego znaczenia, i w mniej więcej $^1/_5$, gdyż w $2\,^0/_0$ z tlenu, bez którego żadna istota żyjąca ani na chwilę obyć się nie może. W maleńkich odłamkach powietrze zawiera jeszcze kwas węglowy ($0{,}04\,^0/_0$), który jest w większem stężeniu trujący dla ustroju ludzkiego i zwierzęcego, i rzadkie gazy, pozostające dla człowieka bez większego znaczenia.

a) Kwas węglowy.

Powietrze dostaje się, jak wiadomo do płuc, gdzie w pęcherzykach płucnych znajduje się powietrze zawierające tylko 15 % tlenu i aż 5 % kwasu węglowego; resztę zaś stanowi azot. Po zmieszaniu się wychodzące z płuc powietrze zawiera 16 % tlenu i 4 % kwasu węglowego. W pęcherzykach płucnych i w powietrzu wydalanem mamy tak mało tlenu a tak dużo kwasu węglowego, ponieważ krew przepływająca przez naczynia włoskowate w postaci gęstej sieci naokoło każdego pęcherzyka, chłonie do czerwonych krwinek tlen a wydziela do pęcherzyków kwas węglowy. Dorosły człowiek n. p. wchłania w ciągu 24 godzin 700 g czyli 500 litrów tlenu a wydziela 900 g czyli 450 lit. kwasu węglowego.

Z faktów tych b. łatwo wyciągnąć wniosek, że nie należy nigdy oddychać niemowlęciu wprost w twarz, gdyż wtedy dziecko musi wciągać powietrze, zawierające b. dużo kwasu węglowego, który jest dla niego w wysokim stopniu trujący. Nie należy dlatego również trzymać dziecka bez potrzeby blisko siebie, a zwłaszcza nigdy nie trzymać go w łóżku z dorosłymi, gdyż im dalej jest dziecko od osób dorosłych, tym wolniejsze od trującego kwasu węglowego jest powietrze służące mu do oddychania.

Drugim wnioskiem, do jakiego łatwo dojść po przeprowadzeniu choćby najprostszego obliczenia, jest konieczność częstego wietrzenia pokoju, w którym się dziecko znajduje. Jeżeli n. p. w jakiejś izbie 4 m szerokiej, 5 m długiej i 3 m wysokiej czyli zawierającej 60 kub. m, znajduje się dajmy na to choćby tylko przez pół doby 6 osób dorosłych, wtedy wydzielą one w tym czasie 6 razy 450 l. = 2,700 : 2 — 1,350 l. kwasu węglowego. Ponieważ 1 m^3 zawiera 1,000 l., w 60 m^3 danej izby będziemy mieli 60,000 l. powietrza a w niem, jeżeli byśmy izby nie wietrzyli, co się tak często zwłaszcza zimą zdarza, 1,350 l. czyli $2\,^1/_4\%$ kwasu węglowego. Z tego obliczenia wynika, że powietrze w danej izbie zawierałoby więcej niż połowę stężenia kwasu węglowego, znajdującego się w powietrzu, które człowiek wydala wprost z płuc. Dziecko, znajdujące się w takiem pokoju przez cały dzień, oddycha więc takiem powietrzem, jak by mu ktoś stale co drugi raz wydychiwał powietrze wprost w twarz.

Niezależnie od zużycia czyli nasycenia powietrza kwasem węglowym ulega ono w każdem mieszkaniu różnym innym zanieczyszczeniom, które nagromadzone w większej ilości w powietrzu bezwzględnie szkodzą dziecku.

C. d. n.

Dr. K. RYDER, Będzin.

O wściekliźnie.

Już drugi rok zmieniono warunki dla traktowania ludzi, pokąsanych przez psy wściekłe, albo psy o wściekliznę podejrzane, a jednak dotąd ludność w wielu wypadkach jeszcze nie wie o tem i, jak dawniej, posyła osoby pokąsane do specjalnych zakładów, tak zwanych Pasteurowskich, czy to w Warszawie, czy w Krakowie. Wysyłanie to, zbyt uciążliwe, było konieczne ze względu na to, że do szczepienia trzeba było używać szczepionki świeżej, przygotowanej tuż przed szczepieniem. Mogły to robić tylko owe zakłady Pasteurowskie i dlatego tam ludzi pokąsanych wysyłano. W miarę postępu techniki laboratoryjnej, udaje się teraz wytwarzać szczepionkę przeciw wściekliźnie, którą można przechowywać w ciągu trzech miesięcy, bez utraty jej wartości. Ponieważ rzadko się zdarza, że osoby pokąsane są w takim stanie, że wymagają szpitalnego leczenia, zaś szczepienie samo można wykonywać nie przerywając zajęć osoby pokąsanej, przeto leczenie to można stosować w każdym miejscu, bez potrzeby wysyłania do specjalnych zakładów.

Jednocześnie nowsze badania wykazały, że niema potrzeby szczepić odrazu po pokąsaniu, o ile się niema pewności, że zwierzę, które pokąsało, jest wściekłe. Dlatego w przypadkach pokąsania, należy zgłosić o tem do Urzędu Zdrowia, który po przeprowadzeniu badań nad zwierzęciem, orzeknie dopiero czy szczepienie należy stosować. Okres ten śmiało może potrwać 10 do 12 dni i dopiero po ustaleniu wścieklizny należy szczepienie rozpocząć. Naturalnie, że często rozpoznanie daje się wcześniej ustalić i w takim przypadku należy oczywiście szczepienie rozpocząć natychmiast.

Postępowanie przy ustalaniu wścieklizny u danego zwierzęcia jest rozmaite i naprzykład w niektórych krajach starają się nie zabijać psa podejrzanego o wściekliznę, lecz przeciwnie zatrzymują go pod obserwacją.

Pies bowiem, jeżeli jest wściekły, w ciągu najbliższych 2—3 dni wykaże wszystkie objawy wścieklizny i padnie. Jeżeli zaś przeżyje jeszcze 10 do 12 dni, to napewno wściekłym nie jest.

Jak wyżej powiedziałem, tyle czasu z rozpoczęciem szczepień czekać można.

W innych zaś krajach psa zabijają, robią sekcję i jeżeli w żołądku takiego psa znajdują się ciała obce jak naprzykład kamienie, słoma, drzewo i t. p., których zwykły normalny pies nie je, a co robi pies wściekły, wtedy psa takiego uznaje się za wściekłego i szczepienia się stosuje.

Robi się też mikroskopowe badania mózgu takiego psa, ale wynik jego należy uważać tylko wtedy za dodatni, jeżeli się w mózgu znajdują specjalne w tej chorobie, ciałka; ale brak tych ciałek w preparacie nie dowodzi jeszcze, że wścieklizny niema.

Gdy już wścieklizna psa, który pokąsał, została ustalona, to odnośny okólnik Generalnej Służby Zdrowia mówi, że szczepienia ochronne są wskazane nietylko przy naruszaniu całości skóry, ale i w tych przypadkach, gdzie jest najlżejsze starcie naskórka.

Zawalanie się śliną zwierzęcia, lub lizanie świeżej ranki, należy uważać za równoznaczne z ukąszeniem. Obrażenie nie pociągające za sobą starcia naskórka, jak lekkie stłuczenie i siniaki nie są wskazanym objawem do szczepień.

Zadrapanie pazurem (nie zadrapanie zębem) o ile nie wzbudzą wątpliwości co do swojego pochodzenia, nie wymaga leczenia.

W tym przypadku, należy jednak zwrócić szczególną uwagę na trudności stwierdzenia przy ukąszeniu i zadrapaniu u małych dzieci, u których nie można polegać na wywiadach.

Spożywanie mięsa i mleka zwierząt wściekłych jest niedozwolone, lecz ich spożycie nie wymaga leczenia.

Chorzy na wściekliznę, o ile ich nie drażnić, rzadko kąsają, należy więc tylko unikać zawalania się ich śliną i mieć na uwadze to, że oni kąsają. W żadnym razie chorych na wściekliznę nie można wiązać, lecz należy obchodzić się z niemi łagodnie.

Jak wogóle w chorobach zakaźnych, szczepienia zapobiegawcze są najpoważniejszym środkiem ochronnym od tych chorób, tak też we wściekliźnie najlepiej byłoby dokonywać szczepień ochronnych psów, ażeby te na wściekliznę nie zapadły. O te szczepienia należy zwracać się do P. P. Lekarzy Weterynarji.

DR. BENEDYKT ZIEMILSKI — LWÓW.

O „autyzmie“ w życiu codziennem.

Słowo „autyzm“ wprowadzone do słownictwa przez szwajcarskiego psychiatrę Bleulera, oznacza pewien sposób myślenia, polegający na wyobrażeniu sobie świata zewnętrznego, takim, jakim go „autysta“ *mieć chce*, na usunięciu myślowem przeciwieństw, przykrych i przeszkadzających w osiągnięciu zamierzonego celu. Jasnem jest, że u chorych umysłowych takie unicestwienie objektywnej rzeczywistości musi doprowadzić do marzeń, snów na jawie, halucynacji i innych objawów chorobowych. To co u „warjata“ jest nader ostro i wyraźnie skrystalizowane, w zarodku tkwi w duszy każdego z nas, a rozwinąwszy się wśród pewnych okoliczności powoduje przykre załamanie się charakteru, konflikt z otoczeniem, a często i szkody społeczne. Przykład z życia codziennego wyjaśni, o co tu chodzi:

Przygotowania do każdego zawodu są w początkach swoich nader żmudne, a pierwsze prace zupełnie nie przypominają tego, do czego się zmierza właściwie.

Przypuśćmy, że student po maturze znajduje w sobie pociąg do medycyny. Widzi siebie już jako samodzielnego lekarza, rozrywanego przez pacjentów, prowadzącego ogromny oddział szpitalny, mającego pod sobą kilkudziesięciu młodych lekarzy z nabożeństwem wsłuchiwujących się w każde słowo mistrza. Sława w mieście no i — powodzenie materjalne zdają się być bliskie.

Zapisuje się tedy student nasz na medycynę i zaraz pierwszrgo dnia spotyka go niespodzianka. Przez pierwszych kilka lat wogóle nie uczą go, jak leczyć ludzi. Analiza pierwiastków chemicznych, systematyka pasożytów jelitowych i budowa kośćca — same nauki niezwykle suche, a za to bardzo pamięciowe i ostro egzaminowane to prawie całe zajęcie pierwszych dwóch lat. I tu student musi z pewną dozą hartu przebić się przez przykre początki uświadamiając sobie jasno ich konieczność. Po trzech czterech latach studjów zaczyna się właściwa nauka „jak leczyć chorych“. Ale i uzyskanie dyplomu doktorskiego nie wprowadza młodego adepta sztuki lekarskiej w ową wymarzoną czynność. Długie lata musi spędzać po szpitalach, z początku przy służbie pomocniczej — przepisywaniu historji chorobowych, prymitywnych badaniach wydzielin, wstrzykiwaniach arszeniku i kamfory i t. p. I wiele lat upływa, zanim los go postawi na piedestale samodzielnego lekarza.

Podobnie wygląda rozwój inżyniera, adwokata, nawet w zakresie sztuk pięknych, gdzie o karjerze decyduje przedewszystkiem talent wrodzony, potrzebne są czasy wytężonej, żmud-

nej pracy. Co się jednak dzieje, gdy student nie może się zdobyć na tyle hartu i siły woli, ile potrzeba dla przezwyciężenia piętrzących się trudności?

Może być że przy pełnej świadomości braku owych zalet odstępuje od zamierzeń i albo przenosi się na zawód łatwiejszy, który da się już opanować, albo jako życiowy rozbitek do niczego niezdolny, ginie pod falą życia.

Całkiem coś innego się dzieje, gdy osobnik nie uzna objektywnie zewnętrznego świata i tworzy sobie własny nań pogląd, dostosowany do swoich chęci, nieprawdziwy ale mu dogadzający, a więc wygodny. W tym przypadku praca normalna idzie nad wyraz ciężko. Pamięciowy balast chemji fizjologicznej, farmakologji, paragrafy medycyny sądowej, hygjeny ciężko opanować, osobnik nie chce jednak żadną miarą zrezygnować z miana poważnego badacza i twierdzi: „Ta cała systematyczna nauka „sucha" jest niepotrzebna, to „mędrca szkiełko i oko" do niczego nie prowadzi, prawdziwej nauki leczenia można się nauczyć przez dociekanie prawd odwiecznych, przez wyciąganie odpowiednich wniosków ze słów geniuszów, obdarzonych własnością jasnowidzenia i przewidywania". Tą drogą powstają adepci — kręgarstwa, Christian Science, hemoskopji Abrama, homeopatji, magnetyzm, „Jogi", „Masdananu" i t. d. „Nauki" te niewymagają „suchej" praktyki laboratoryjnej; wystarczy używanie obcych słów, imponujących naiwnym. (Ciekawem jest zjawisko, że im bardziej fantastyczne są podstawy, pewnego „okultystycznego" światopoglądu, tem więcej używa się łacińskich, pseudo naukowych słów, przypominających brzmieniem prawdziwe terminy przyrodnicze np. ektoplasma, lewitacja, telekinezja, id, od i t. p.

Homeopatyczne apteki w pismach lekarskich ukrywają obecnie wstydliwie swoje właściwe miano, a swoje preparaty (Vitrisol, Collo'o) reklamują jako „niezmiernie witaminowane", lub odpowiadające „przepisom chemji kolloidalnej", a więc podszywają się pod naukowe terminy, znane w „zacofanej" allopatji). Na tych polach szybko można zostać „specjalistą" znanym i uznanym. Nie trzeba dodawać, że i powodzenie materjalne towarzyszy na takiej drodze życiowej.

Ale autyzm odgrywa ważną rolę nietylko na początku karjery, w każdej fazie rozwojowej może szerzyć swoje zgubne skutki, hamując postęp duchowy. Podstawową zasadą przecież każdego rozwoju umysłowego jest nieustanne uczenie się przy, równoczesnem uświadomieniu sobie, że człowiek nigdy wszystkiego opanować nie potrafi, że każdą nową rzecz winien przyjąć i objektywnie sprawdzić jej wartość. Ale są ludzie na stanowiskach, którzy już wszystko umieją i dla których nowość nie istnieje, wogóle istnieć nie może. A jeżeli teraz przychodzi taka rzecz nowa, na nowych podstawach, których się trzeba nauczyć, która wymaga pewnego sprostowania dotychczasowych poglądów, to autyzm nie pozwoli na przyznanie, że się czegoś nie wiedziało, czy nie umiało. Wobec tego poprostu odrzucamy nową rzecz jako „niepotrzebną". „Nowy lek przy tej chorobie absolutnie pomóc nie może, bo przecież moje w trzydziestoletniej praktyce wypróbowane lekarstwo jest zupełnie wystarczające". Autyzmem tłumaczy się wstręt wielu starszych lekarzy przed wstrzykiwaniami szczepionek, które wymagają przetrawiania nowych pojęć o allergji i p. t. zbyt już dla nich trudnych. Autyzmem tłumaczy się też zbytnią pochopność młodych lekarzy do używania szczepionek w każdej chorobie gorączkowej. Doświadczenie bowiem uczy, że szczepionki pomagają nawet często nieswoisto w chorobie gorączkowej, to znaczy że działa samo białko wstrzyknięte, nawet i wtedy, gdy została użyta niewłaściwa szczepionka. Pozwala to młodemu lekarzowi na niedostateczne badanie pacjenta, a tem samem ukrywa lukę w jego wiedzy, powstałą z lenistwa. Autyzmem tłumaczy się wynik wielu prac naukowych. Autor oczekuje rezultatu dodatniego i w każdym wyniku go odnajduje. Stąd to posiadamy tyle „niezawodnych" środków, popartych świetnemi doświadczeniami, ale tylko jednorazowemi. Specjalnie w przebiegu gruźlicy łatwo dopatrzeć się do woli polepszeń i pogorszeń, zależnie od świadomej lub podświadomej woli obserwatora. Stąd na tem polu tyle leków, dosłownie sezonowych.

Autyzm jest przyczyną zapatrywań pewnych młodych malarzy, że nie powinno się dokładnie rysować i czynić ludzi na płótnie podobnymi do ludzi żyjących, ułatwia to unikanie szkoły malarskiej. Autyzm też uwalnia modnych krytyków od zarzutu „nienauczenia się" literatury światowej i pozwala im na „wygadywanie" na Słowackiego, Szekspira, Goethego.

Odrzucenie myślenia autystycznego jest rzeczą trudną, pokazuje nam twardą rzeczywistość i stosunek sił naszych (często niestosunek) do zamierzeń, jest jednak nieodzownie konieczne do jakiegokolwiek postępu. Autyzm prowadzi człowieka po linji własnych pragnień, fałszuje prawdę i prędzej czy później musi doprowadzić do zgubnego konfliktu życiowego,

Dr. JEANETTA FRAENKLOWA, Lwów.

O chorobach zawodowych.

Rasa anglosaska zawdzięcza swe powodzenie życiowe konsekwentnemu stosowaniu zasady „the right man on the right place" — właściwy człowiek na właściwem miejscu. Przy wyborze zawodu roztrzyga tam kwestja, czy dana osoba nadaje się do obranego zawodu, czy jej fizyczna i psychiczna konstytucja jest tego rodzaju, że podoła warunkom i wymogom przez obrany zawód stawianym.

U nas panują pod tym względem inne stosunki. Młodego człowieka, który ukończył szkoły i zamierza dokonać wyboru zawodu interesują przedewszystkiem względy materjalne, stosunki zarobkowe panujące w danym zawodzie. Ponadto istniejące u nas niestety po dziś dzień przecenianie pracy umysłowej i wartościowanie jej wyżej niż pracę fizyczną sprawia, że z dnia na dzień wzrasta zastęp pracowników umysłowych których zdolności nie zawsze usprawiedliwiają wybór zawodu. Nie ulega wątpliwości, że ludzie ci nie będą szczęśliwi z wyboru zawodu. Prędzej czy później ujawni się rozdźwięk pomiędzy ich zdolnościami, ich fizyczną i psychiczną konstytucją a wymogami zawodu. Ludzi takich zacznie ogarniać potęgujące się ustawicznie zniechęcenie, niezadowolenie z dokonanego wyboru. Będzie ich trapiło uczucie, że są życiowo niezdarni, mniej warci od innych kolegów zawodowych, nieproduktywni, niezdolni do ostania się w walce o byt. Staną się drażliwymi, będą ulegali łatwo stanom depresji, zaczną zaniedbywać swe obowiązki. Stąd do nerwicy lub nawet psychozy dzieli ich już mały krok.

To też wyboru zawodu nie należy zostawić przypadkowi ani też nie należy rozpatrywać sprawy tej tylko ze stanowiska materjalnego. Przeciwnie, jedynie rozstrzygającym jest wzgląd na fizyczne i psychiczne właściwości osoby, która ma obrać sobie zawód. Rzecz naturalna, że osobnik słaby i wątły nie nadaje się do zawodów wymagających większych wysiłków np. do pracy na roli, dźwigania ciężarów i t. d. Naodwrót osobnik silny i dobrze rozwinięty może zmarnieć, jeżeli zmuszony będzie do przepędzenia znacznej części swego życia w biurze, lub w zamkniętej przestrzeni, wśród fatalnych warunków higjenicznych np. braku światła i powietrza.

Wypadki o których była mowa wywołują w ustroju następstwa natury ogólnej, trudno więc o nich mówić jako o chorobach właściwych temu lub owemu zawodowi. Chorobami zawodowemi w znaczeniu ścisłem są schorzenia pewnych organów, tych przeważnie, które w związku z wymogami danego zawodu są najbardziej czynne i dlatego powinny być najsprawniejsze.

Dla ludzi więc, u których schorzenia płucne są rodzinne, lub którzy sami przeszli choroby dróg oddechowych, nie będą się nadawały zawody, wymagający przebywania w zakurzonej przestrzeni lub rodzaj pracy połączony z wytwarzaniem się prochu i pyłu. Taką np. jest praca w szlifierniach, młynach, kopalniach i składach węgla, przy fabrykacji szkła, porcelany i t. p. Płuca ludzi zajętych przy tego rodzaju przemysłach są przesycone pyłem unoszącym się ustawicznie w takich składach i warsztatach, czarno zabarwione i z trudnością tylko spełniają swą funkcję oddechową ponieważ pęcherzyki płucne zawierają zbyt wielką ilość pyłu, by mogły wchłaniać w siebie jeszcze odpowiednią ilość powietrza. Jeżeli płuca z natury są silne i zdrowe mogą przez długi czas opierać się szkodliwemu dzialaniu pyłów. Jednakże naogół ludzie w tego rodzaju zawodach szybciej się starzeją; cóż dopiero kiedy płuca już przedtem były słabo rozwinięte lub wręcz chore; w takich wypadkach organizm niszczy się w szybkiem tempie.

Znaczna ostrożność przy wyborze zawodu jest wskazana u ludzi, których serce czy to wskutek wrodzonej konstytucji czy to w następstwie przebytych chorób, nie jest zupełnie zdrowe i prawidłowe. Ludzie tacy powinni się wystrzegać ciężkich wysiłków fizycznych, zwłaszcza zaś pracy, która wymaga sportowych rekordów. Bardzo często ludzie tacy nie wiedzą nawet o tem, że serce ich jest chore. Wynikiem takiej nieświadomości są nieraz nagłe wypadki śmierci wskutek udaru sercowego. To też uznania godnem jest, że coraz więcej przedsiębiorstw żąda od tych, którzy starają się o posadę, poddanie się badaniu lekarskiemu.

Ogólnie jest znanem, że w pewnych rodzajach rzemiosła, jak np. w krawieckiem, szewskiem, piekarskiem i t. p. w których pracownicy przez szereg godzin wykonują prawie identyczne ruchy, występują swoiste schorzenia układu kostnego. Zniekształceniu ulegają klatka piersiowa, plecy, nogi i t. d. Naturalnie, że u ludzi którzy już od urodzenia mieli słaby, źle wykształcony, lub zbyt giętki system kostny, którzy w dzieciństwie mieli skłonność do krzywicy lub do wykrzywień kręgosłupa, wykonywanie jednego z wyżej wymienionych zawodów przyspiesza wystąpienie choroby zawodowej. Do tej samej grupy należą schorzenia nóg, żylaki, płaskie stopy i t. p. spotykane zwłaszcza u takich pracowników, którzy wykonują swój zawód stojąco lub chodząco (kelnerzy, sprzedawcy w magazynach i t. d.).

Najszkodliwszą jest praca w tych gałęziach przemysłu, które posługują się trującemi substancjami chemicznemi. Praca w zakładach, które używają kwasów, gazów, ołowiu, rtęci, miedzi, siarki, fosforu i t. d, jest szczególnie niebezpieczna. Świadczą o tem swoiste schorzenia robotników zajętych w kopalniach ołowiu i rtęci, drukarzy, zecerów,

malarzy i t. d. U pracowników takich występują naprzód zaburzenia systemu pokarmowego, więc żołądka i jelit (kolka ołowiana) później objawy porażenia w ramionach i nogach. Objawy te ustępują rychło, jeżeli pracownik opuszcza szkodliwe otoczenie i trujące wpływy przestają działać. Podnieść w tem miejscu należy, że szerokie warstwy publiczności nie zdają sobie często sprawy z niebezpieczeństw połączonych z wykonywaniem pewnych zawodów, ogólnie uznawanych za nieszkodliwe, jak np. malarstwo, klejenia materjałów i t. d. Wykonywujący te zawody nie wiedzą o tem, że są ustawicznie narażeni na działanie składników trujących i dlatego też nie przestrzegają wskazanej ostrożności i czystości przy przyjmowaniu pokarmów. Narządami najbardziej narażonemi na niebezpieczeństwo są jama ustna zepsute zęby!), żołądek i system nerwowy, dlatego też ludzie u których narządy te źle funkcjonują lub są wręcz chore, powinni wystrzegać się opisanych wyżej niebezpieczeństw.

Podczas gdy omawiane dotąd choroby zawodowe pojawiają się przeważnie w sferach robotników i rzemieślników, to u pracowników umysłowych spotykamy się z schorzeniami narządów mowy, a szczególnie krtani. Chorobie tej ulegają nauczyciele, adwokaci, artyści dramatyczni i t. d Choroba zaczyna się lekką chrypką, prowadzącą w wypadkach ciężkich do zupełnej utraty głosu; polega ona na porażeniu strun głosowych wskutek przeziębienia lub przemęczenia.

Dalszą grupą są rozmaitego rodzaju skurcze występujące w kończynach np. skurcz pisarski, skurcz u skrzypków lub pianistów i t. d. Skurcze te zaliczano dotąd do chorób zawodowych, a jednak jest znaczna różnica pomiędzy temi chorobami a omawianemi poprzednio. Jest mianowicie znamiennem dla tych skurczów, że występują tylko przy czynnościach związanych z wykonywaniem zawodu, podczas gdy przy innych czynnościach, chociażby wymagających znacznego wysiłku tych samych mięśni jak np. przy wiosłowaniu, grze w tennisa i t. p. wcale się nie pojawiają. Następnie zaś charakterystycznem jest, że wszelkie metody i środki lecznicze stosowane przy stanach skurczowych i porażeniowych, więc masaż, elektryzacja, ćwiczenia w tych wypadkach zawodzą. Wskazuje to na przyczynę tych chorób, mianowicie: nie powstają one na podłożu organicznem tylko psychicznem. Stany lęku, uczucie mniejszej wartości i inne czynniki hamujące prawidłowy proces psychiczny są przyczyną tych chorób. Rozpoznanie przyczyn i leczenie odbywa się tu w drodze psychoterapji, hipnozy lub psychoanalizy.

W związku z tem powstaje zagadnienie, czy istnieją zawody powodujące choroby nerwowe. Na to lekarz nie może dać ścisłej odpowiedzi. Naturalną jest rzeczą, że w pewnych zawodach wymagających ciągłego napięcia uwagi i błyskawicznej decyzji, energja nerwowa szybciej się wyczerpuje Nie jest to jednak regułą, a lekarz musi stwierdzić, że nawet w tych zawodach znaczna ilość ludzi pracuje normalnie i bez szkodliwych następstw. Ogólnie można powiedzieć, że choroby zawodowe wystąpią szybciej i intenzywniej u osobników psychopatycznych niż u osób zdrowych i normalnych.

Idealnem rozwiązaniem sprawy byłoby, gdyby każdy oddawał się zawodowi odpowiadającemu jego zdolnościom, jego fizycznej i psychicznej konstytucji. Środkiem do tego jest poddanie się szczegółowemu badaniu lekarskiemu, które obejmowałoby stwierdzenie sprawności fizycznej jak też i intelektualnej do danego zawodu. Wskazanem by było stworzenie specjalnych lekarskich poradni zawodowych na wzór amerykańskich instytutów psychotechnicznych. Niestety jest to u nas, jak dotąd, tylko muzyką przyszłości.

Dr. JÓZEF ROTHFELD, Gliniany
lekarz miejski.

Brak apetytu dzieci szkolnych.

Jedną z najczęstszych skarg, które lekarze od rodziców dzieci szkolnych słyszą, jest brak łaknienia tych dzieci. Dowiadujemy się od zrozpaczonej matki, że już nic nie pomaga, ani prośba, ani groźba, ani nagroda za jedzenie ani kara, ba nawet już lekarstwa, wzmacniające apetyt zupełnie nie pomagają.

Z początku stara się matka pobudzić dziecko do jedzenia przez najrozmaitsze tryki, dowcipy i opowiadania bajek, podczas czego dziecko mając odwróconą uwagę automatycznie otwiera usta, żuje i łyka, i sprawa długi czas nieźle się naprzód posuwa. Potem jednak dziecko coraz mniej jada i bardzo często rozmyślnie udaje parcie lub wymiotów, następnie cały szereg troskliwych pytań co do zdrowia a potem wyrzutów: „Czy ci może nie smakuje? a może ty chory jesteś? pewnie zadużo słodyczy zjadłeś“ i t. p. Dziecko coraz gorzej wygląda, coraz mniej jada, matka zaczyna się w trosce o zdrowie dziecka, coraz bardziej niecierpliwić, próbuje wszelkich sposobów nakarmienia dziecka i stara się ostrym, rozkazujących tonem dziecko do jadła nakłonić: „w tej chwili musisz to zjeść, siadaj tu! jeśli sam nie chcesz jeść, to ja cię karmić będę jak małe dziecko“ — wreszcie następują kary: nie pójdziesz dziś za to na spacer (tak!) cały dzień cię za to w domu trzymać będę i t. p. Te i tym podobne sposoby używa zrozpaczona matka, by tylko dziecko zmusić do jedzenia a biedne dziecko pod wpływem tego teroru z obawy przed matką wpycha w siebie wbrew woli i z największym wstrętem podawane potrawy i nic dziwnego, że pora jedzenia staje się dla dziecka najnieprzyjemniejszem zdarzeniem dnia i dziecko ze strachem, bez humoru i apetytu zasiada do stołu.

Warta się więc zastanowić nad przyczynami tego braku apetytu u dziecka szkolnego, nad tym smutnym faktem, który tak tragicznie nastraja i matkę i dziecko.

Otóż odrazu stwierdzić tu muszę, że abstrahując od braku łaknienia jako objawu chorobowego, przyczyną jego zresztą jest w lwiej części nieodpowiednie obchodzenie się matki z dzieckiem, fałszywa taktyka matki.

Gdy dziecko wzywane do stolu, nie stawi się natychmiast, łaje i beszta je matka jeszcze zamin ono pierwszy kęs do ust wzięło, dziecko podrażnione traci humor i apetyt, je z niechęcią i powoli, jeszcze bardziej tem drażni zirytowaną matkę i rozpoczyna się błędne kółko, rozpoczyna się cicha, skryta walka, między dzieckiem a matką. W podrażnionem dziecku rodzi się upór, chęć zemsty na matce, odmawia coraz bardziej jedzeniu i już samo zasiadanie do stołu, odbiera mu apetyt.

Również nastrój otoczenia przy stole ma niezaprzeczony wpływ na łaknienia dziecka; kłótnie między rodzicami przy stole, opowiadanie strasznych lub wstręt obudzających zdarzeń, utyskiwanie na gospodarcze troski, wpływają bardzo silnie na psychę dziecka i odbierają mu apetyt. Dzieci takie tracą wszelką radość, nie cieszy ich więcej uroczyste zasiadanie do stołu, stają się blade i chude. Dla tych dzieci, pochodzących po największej części z niższych sfer było idealnem lekarstwem wspólne jadanie w szkolnych stacjach odżywiania, jak to miało miejsce w latach powojennych z ramienia polsko-amerykańskiego komitetu pomocy dzieciom. Dzieci te przez nikogo nie przymuszane, wśród zgiełku, wrzawy i śmiechu wszystko zjadały i znakomicie na ciele się poprawiały.

Ważną dalej jest rzeczą, by matka zwracała uwagę na potrawy, specjalnie przez dziecka lubiane i, by jedna z takich potraw zawsze na stole się znalazła. Dziecko zasiada wtedy z radością do stołu, je wszystko z zadowoleniem a z czasem uczy się jeść i innych potraw z przyjemnością i jadłospis zwiększa się.

Bardzo wiele dzieci okazuje szczególny brak apetytu, zwłaszcza w godzinach rannych. Dzieci takie budzone rano przez rodziców nieco brutalnem wstrząsaniem ciała lub okrzykiem: „wstawaj leniuchu, już czas do szkoły“, budzą się i wstają podrażnione, niezadowolone i już ze zwykłej opozycji nie chcą jeść śniadania.

W takim wypadku nie powinno się z krzykiem budzić dziecka tylko czekać, aż się dziecko wyraźnie zacznie poruszać, ewentualnie niby nierozmyślnie robić jakiś stuk i hałas w pokoju, by dziecko się obudziło i na przywitanie powiedzieć mu grzecznie: „Dzień dobry ci, dziecko“, a gdy ono się już trochę ze snu otrząśnie, grzecznie je nakłonić do ubierania się.

Po takiej grzecznej scenie, dziecko z pewnością bez oporu i z zadowoleniem spożyje śniadanie i wesoło pójdzie do szkoły.

Do szkoły powinno się dziecku dać śniadanie, składające się z dwu kromek chleba lub bułki z masłem i owoców, ewentualnie między obie połówki chleba czy bułki można włożyć cienkie plasterki szynki lub przepuszczonego przez młynek mięsa albo też sera, nigdy jednak kawałki grubego mięsa, lub kury, gdyż dobre zgryzienie i żucie tego podczas krótkiej pauzy niecierpliwi dziecko i odbiera mu przyjemność w jedzeniu.

Do obiadu, jak już wpomniałem nie należy dziecko ostro wzywać, nagle i gwałtem odrywać

od jego chwilowego zajęcia, lecz cierpliwie je nakłonić do udania się do stołu, ewentualnie nawet parę chwil cierpliwie zaczekać. Przy stole nie strofować zbytnio dziecka za złe siedzenie, trzymanie źle głowy, nóg, rąk i t. p., tylko cierpliwie i grzecznie na wszystko zwrócić dziecku uwagę, byleby tylko dziecko nie traciło humoru. Mały spacerek przed kolacją ewentualnie ciepła półkąpiel odświeża zmęczone wieczorem dzieci, które z zadowoleniem spożywają kolację i chętnie potem kładą się do snu.

Środki lekarskie na pobudzenie apetytu bardzo często robią cuda, bądź to przez rzeczywiste ich własności pobudzające apetyt i trawienie, bądź też przez znakomitą sugestję.

L. WĘGRZYNOWSKI.

Walka z gruźlicą, a Kasa Chorych m. Lwowa.

Od dłuższego czasu spotykamy się z niepokojącym objawem całego szeregu poczynań idących w tym samym kierunku przez rozmaite organizacje. I tak sprawy zdrowotne Państwa nie są skupione w jednym urzędzie, ale są rozbite między Ministerstwem Spraw Wewnętrznych, Gen. Dyr. Służby Zdrowia i Minist. Opieki Społecznej. Często-gęsto jedna władza wchodzi w kompetencję drugiej i wytwarza się chaos organizacyjny. Temu samemu zupełnie losowi podlega obecnie i organizacja walki z gruźlicą w Państwie polskiem.

Z jednej strony Gen. Dyr. Służby Zdrowia, a więc Minist. Spraw Wewn., z drugiej strony Minist. Opieki Społ. przez swoje organy działają na własną rekę. Obecnie występuje i trzeci czynnik związany z Min. Opieki Społ. działający zupełnie na własną rękę, to jest Kasy Chorych.

Jeżeli weźmiemy dalej pewne poczynania w tej sprawie Min. Oświaty, przez organizacje lekarzy szkolnych i Dyrekcje szkół, to widzimy, iż chaos organizacyjny w tej dziedzinie zaczyna wzrastać z dniem każdym.

Pewnym uporządkowaniem tych stosunków odnośnie od zwalczania gruźlicy jest stworzenie półurzędowej organizacji, t. j. Państwowego Związku Przeciwgruźliczego, który całą akcję zwalczania gruźlicy ma centralizować i całej tej akcji nadawać pewien określony kierunek. Państwowy Związek Przeciwgruźliczy objął całą Polskę organizacjami pierwszego rzędu, to jest terytorjalnemi Towarzystwami przeciwgruźliczemi. W każdej części kraju T-wa Przeciwgruźlicze mają ześrodkowywać wszystkie czynniki tak rządowe, jak samorządowe i społeczne, a więc i Kasy Chorych.

Że konieczność jednolitej organizacji znajduje w Polsce coraz większe zrozumienie, świadczą liczne enuncjacje w pismach fachowych tak lekarskich, jak i społecznych, świadczą dalej uchwały dwóch odbytych Zjazdów Przeciwgruźl., a w końcu uchwały I-go Zjazdu Kas Chorych w sprawie walki z gruźlicą w Krakowie, w lutym b. r. Cytuję wyjątki: „Organizować w Kasach ambulatorja-poradnie **łącznie z T-wem Przeciwgruźlicznem** ewentualnie z innemi instytucjami państwowymi, komunalnymi i społecznymi w celu skupienia wszystkich czynników społecznych do walki z gruźlicą". Dalej 1) „Ze względu na to, iż gruźlica jest jedną z największych klęsk społecznych, iż pochłania ona więcej ofiar niż wszystkie inne choroby zakaźne razem wzięte, iż znaczne szerzenie się gruźlicy w Polsce wpływa na zwiększenie chorobowości i śmiertelności i jest najgłówniejszą przyczyną zwyrodnienia fizycznego ludności, organizacja walki z gruźlicą winna stanowić jedno z najważniejszych zagadnień **Państwa, Samorządów i Kas Chorych**.

2) Kasy Chorych, na które ustawa o ubezpieczeniach społecznych z r. 1920 nakłada obowiązek zapewnienia ubezpieczonym pomocy lekarskiej dla szerokich warstw ludności (liczba bowiem członków Kas Chorych w całym szeregu większych miast przekracza połowę ludności) winny być najbardziej zainteresowane zagadnieniem walki z gruźlicą i to nie tylko z punktu widzenia lekarskiego lecz przedewszystkiem ekonomicznego i ogólno-narodowego.

3) Tak zrozumiała walka z gruźlicą wymaga nie tylko znacznego wysiłku materjalnego,

organizacyjnego, polegającego na ścisłym kontakcie nietylko z odpowiedniemi organami samorządowymi, ale i z samem społeczeństwem, a w szczególności z instytucjami społecznymi oraz z T-em przeciwgruźliczem, prowadzącem walkę z gruźlicą.

4) Ponieważ w Polsce inicjatywa społeczna w tym kierunku jest bardzo małą, lekarze Kasy Chorych winni odgrywać wybitną rolę w dalszym rozwoju akcji społecznej, pobudzając samorządy i społeczeństwo do szerszego i bardziej racjonalnego ujęcia sprawy walki z gruźlicą.

5) Kasy Chorych winne wykorzystać Towarzystwa Przeciwgruźlicze, przekazując im akcję przeciwgruźliczą.

6) W celu skoordynowania akcji przeciwgruźliczej należy zwołać specjalną konferencję przedstawicieli Kas Chorych, samorządowych i Tow. Przeciwgruźliczych.

7) Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie zwróci się do Ogólno-państwowego Związku Kas Chorych i Polskiego Związku Przeciwgruźliczego z prośbą o zwołanie wspólnego Zjazdu przedstawicieli Kas Chorych i Towarzystw Przeciwgruźliczych w celu ustalenia zasad współpracy w walce z gruźlicą“.

Wszystkie wnioski jednogłośnie uchwalono.

We Lwowie miejska Kasa Chorych dotąd stała na stanowisku współdziałania z istniejącymi organizacjami przeciwgruźliczymi. Subwencjonowała jednakże tą akcję nader skromnie. Przed dwoma laty sumą około Zł. 1000 mies., która to suma wydawała się Zarządowi Kasy Chorych zbyt wygórowaną, tak że zmniejszyła ją w roku 1926 na zł. 500, obecnie zaś podniosła na zł. 800 miesięcznie. Sumy te są wprost śmiesznie małe, tak, że istniejące T-wa pracują obecnie dla Kasy Chorych z dużą dozą ofiarności, a wobec rozlicznych świadczeń, do tej akcji, dla członków Kasy Chorych wprost dokładają. Tak jednakże T-wo Walki z Gruźlicą we Lwowie, jak i Two Szerzenia Higjeny wśród Żydów uważają za swój obowiązek ten niekorzystny dla siebie stosunek ze względów zasadniczych podtrzymywać, składając ofiarę na rzecz zasady utrzymanie terytorjalności walki z gruźlicą.

W ostatnich czasach jednak zaszły wypadki, które zorganizowanej już pracy obu Tow. i racjonalnej organizacji walki z gruźlicą zaczynają wprost zagrażać, a to są projekty organizacji walki z gruźlicą przez Kasę Chorych m. Lwowa. Z planów tych wynika, iż Kasa Chorych pragnie stać się zupełnie samodzielnym czynnikiem w tej akcji, pragnie wbrew uchwałom Zjazdu Kas Chorych w Krakowie przejść do porządku dziennego nad organizacją półurzędową już istniejącą i w ten sposób wprowadzić pewną desorganizację. Z tego też powodu trzy istniejące we Lwowie T-wa medycyny społecznej, a to Polskie T-wo Higjeniczne, na którego czele stoi prof. Dr. Witold Nowicki, T-wo Szerzenia Higjeny wśród Żydów, kierowane przez wielce zasłużonych działaczy na niwie medycyny i higjeny społecznej, Drów Marcina Selcera i Bickelesa, oraz T-wo Walki z Gruźlicą we Lwowie pod przewodnictwem Dra Stanisława Zabłockiego, jednego z najstarszych i najbardziej zasłużonych lekarzy kasowych m. Lwowa, uchwaliły następującą rezolucję:

W ostatnich tygodniach doniosły dzienniki o uchwaleniu przez Kasę Chorych m. Lwowa budowy Sanatorjum na 100 łóżek przy ul. Kurkowej dla płucno-chorych i centralnego ambulatorjum.

W tej doniosłej sprawie uważamy za swój obowiązek zabrać głos publicznie, zaznaczając z góry, iż nie kwestjonujemy w zupełności dobrej woli Zarządu tej instytucji.

Walka z gruźlicą, jako wielką klęską społeczną, musi być prowadzona środkami społecznemi. Walka ta różni się zasadniczo od sposobu zwalczania wszelkich innych zakaźnych chorób i wymaga specjalnych sposobów, a szczególnie nie zasadza się nawet na najlepszym sposobie leczenia. W walce z gruźlicą traktować się musi leczenie conajwyżej jako środek pomocniczy i wychowawczy dla społeczeństwa.

Wychodząc z tego założenia uważamy, że projektowane sanatorjum z małym oddziałem dla gruźliczo ciężko chorych nawet wraz z centralną przychodnią, przeznaczoną dla leczenia ambulatoryjnego, nie jest właściwą drogą, mającą prowadzić do upragnionego celu. Albowiem leczenie sanatoryjne gruźlicy jak i ambulatorjum (przychodnia) zajmujące się wyłącznie leczeniem przynosić może wogóle małe korzyści społeczne, gdyż nie uwzględnia ono istotnego źródła klęski t. j. rodziny i domu chorego.

Każdy chory na gruźlicę jest chorym przez długie miesiące i lata. Koszt leczenia jest więc olbrzymi. Nie chcemy też poruszać faktu samego, że leczenie już zarażonych jest syzyfową pracą. Jedynym celem i głównem zadaniem w walce z gruźlicą jest ochrona przed zakażeniem, a przedewszystkiem jest zapobieganie zarażeniu głównie u dzieci. Zaś zapobiegać gruźlicy może nie ambulatorjum o charakterze leczniczym, jedynie tylko poradnia przeciwgruźlicza, która przez swoje poradniarki będzie brała w opiekę nie tylko chorego, ale całe jego otoczenie i rodzinę.

Na razie istnieją we Lwowie dwie poradnie i przychodnie przeciwgruźlicze. Jedna prowadzona przez Tow. Walki z Gruźlicą, druga przez Two Szerzenia Higjeny wśród Żydów, która to ostatnia obejmuje głównie dzielnicę żydowską*). Obie poradnie opiekują się wszystkimi mieszkańcami danych dzielnic bez względu na wyznanie. Poradni takich powinno być we Lwowie conajmniej pięć, w każdej dzielnicy miasta jedna, brakuje więc jeszcze trzech poradni.

Równocześnie z rozbudową poradni przeciwgruźliczych koniecznym jest szpital dla ciężko chorych jako środek pomocniczy w walce z gruźlicą. Atoli szpital taki powinien obejmować najmniej 200 łóżek, ażeby móc w nim umieścić chorych na otwartą gruźlicę, którzy dzisiaj zarażają swoje otoczenie i błagają często o umieszczenie ich w szpitalu. Temu zaś celowi nie będzie mógł służyć projektowany szpital dla gruźliczo ciężko chorych, będący własnością Kasy Chorych, nawet ze stanowiska dobra członków mających z niego korzystać. Nie będzie to bowiem możliwem choćby ze względu na ograniczenie czasu świadczeń tak, że wykluczeni z tego szpitala staną się dalszymi rozsadnikami tej zarazy. Do tego przybędzie i ten moment, że ciężko chorzy, od dłuższego czasu nie pracujący, wedle statutu Kasy Chorych do tego szpitala nie będą mogli być przyjęci. A co się ma stać z tym biednym chorym, który już wyczerpał prawo korzystania z Kasy wobec faktu, że projektowane sanatorjum ma mieć umieszczenie tylko dla 30 chorych.

Co więc winna Kasa Chorych zrobić, gdy zamierza przyczynić się do zwalczenia choroby ludowej, której na miano gruźlica?

1) Wspólnie z istniejącemi poradniami rozbudować sieć dalszych poradni. Jako instytucja społeczna powinna ona podporządkować swoje siły i środki celom ogólnie-społecznym, z których płynęłaby korzyść dla całego ogółu. Będzie to możliwem, jeżeli Kasa Chorych w współpracy z wymienionemi towarzystwami przyczyni się do stworzenia nowych poradni przez odpowiednio wydatne subwencjonowanie już istniejących instytucji. Tą drogą akcja zwalczania gruźlicy dotrze do szerokich mas społecznych i stosunkowo małym kosztem kilkunastu tysięcy złotych uzyska się większe wyniki, niż przez budowę niesłychanie drogiego i wspaniałego sanatorjum, z którego korzystać będzie tylko mała garstka.

2) Z chwilą, gdy taka sieć poradni obejmie miasta, powinien być wybudowany szpital. Szpital taki wybudować należy na obwodzie miasta i odpowiednio do swego przeznaczenia musi mieć na wzór szpitali zagranicznych charakter nieluksusowy. Zagranica bowiem dawno odstąpiła już od budowania luksusowych sanatorjów, a tworzy skromne szpitale ludowe o dużej ilości łóżek. Rozumie się samo przez się, że za koszty projektowanego luksusowego sanatorjum można będzie wybudować skromne szpitale o ilości łóżek conajmniej trzy razy większej.

3) Utworzyć sieć żłóbków i ochronek dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, pochodzących z rodzin członków Kasy Chorych, chorych na gruźlicę. Chroniąc bowiem dzieci od zakażenia, zmiejszą się także w przyszłości wydatki Kasy na leczenie.

4) Tworzenie kolonji i półkolonji na peryferjach miasta dla tysięcy dzieci robotniczych, wzgl. pracowników, członków Kasy Chorych, względnie popieranie instytucji, które tymi zadaniami się zajmują.

Wten sposób zużyte pieniądze celowo ze stanowiska społecznego przyniosą nie tylko największy zysk samej Kasie Chorych, ale i całemu społeczeństwu.

Polskie T-wo Higjeniczne.

Lwowskie T=wo Walki z Gruźlicą.

T-wo Ochrony Zdrowia Ludności Żydowskiej w Polsce (Tos) oddz. Lwów.

W odpowiedzi na tę rzeczową enuncjację, traktującą sprawę zasadniczo, ukazały się w prasie trzy artykuły umieszczone, a dwa z nich podpisane przez lekarzy Kasy Chorych m. Lwowa, w których ni mniej ni więcej tylko stwierdzono dosłownie:

„Projekt organizacji lecznictwa gruźlicy przez Kasę Chorych m. Lwowa spotkał się w poważnych sferach lekarskich z pełną aprobatą (?) jako ważny i racjonalny krok naprzód w dziedzinie zwalczania tej groźnej choroby. Podniesione w prasie przez pewne stowarzyszenia głosy krytyki są tylko głosem rozpaczy dla ratowania swych kramików gruźliczych, nie przynoszących wcale zaszczytu społeczeństwu swem istnieniem. Dotychchzasowa „walka z gruźlicą“ jest niewątpliwem przejawem dobrej woli, ale i równoczesnem dowodem jej zupełnej bezsiły“.

Dalej, iż istniejące Twa Walki z Gruźlicą „doradzają Kasie Chorych rolę bierną“, a w końcu w artykule w „Higjenie Ciała i Sport“ Dr. Zygmunt Danielski, lekarz tejże Kasy Chorych pisze:

„Pewne natomiast sfery tendencyjnie, nieściśle wprost i niezgodne z istotnem stanem rzeczy, szerzą przez usłużną prasę poglądy, same sobie sprzeczne i niewątpliwie brak fachowości „dradzające“. Autor nie tylko stwierdza

---

*) Trzecia Poradnia w Klinice lekarskiej Uniwersytetu ma charakter szkoły.

brak fachowości u powyżej wymienionych czynników społecznych, ale daje następujące „fachowe wskazówki; „organizowanie natomiast poradni dzielnicami, nie znajduje żadnego naukowego, społecznego, ani fachowego uzasadnienia, może być tylko wygodnym dla pewnych instytucji, czy nawet osób, co naturalnie wobec powagi i doniosłości samej akcji zniknąć musi“. Jednym z najważniejszych środków zwalczania gruźlicy autor widzi „w fachowo prowadzonych pouczeniach i ćwiczeniach w dziedzinie prawidłowego oddychania, t. zw. gimnastyce płuc i gimnastyce oddechu. Koroną zaś tych cennych uwag jest „tworzenia prawdziwie nowoczesnego, jak najpraktyczniejszego i jak najoszczędniejszego planu, jest na wzór kreowanych w roku 1917—1918 w Sanat. Czerwonego Krzyża w Zakopanem przez Dyr. Dra Danielskiego 2 kursów 8-io tygodniowych dla poradniarek, czyli opiekunek chorób gruźliczych i zagrożonych“. Cudowne te kursy, które potrafią w przeciągu 8-iu tygodni materjał potrzebny dla fachowej pielęgniarki i poradniarki wtłoczyć w głowę uczenic, mają być, wedle słów artykułu „utworzone przez Kasę Chorych, a osoby te użyte w akcji zwalczania gruźlicy przez Kasę Chorych“. „Nie należy przeto ani chwili wątpić“ — pisze autor — „że Zarząd Kasy Chorych, korzystając z tego gotowego planu, poleci inicjatorowi urządzenie analogicznych kursów właśnie w powyżej opisanej placówce przy ul. Kurkowej“.

To co miss Bridge, Dyrektorka szkoły pielęgniarek w Warszawie ze sztabem profesorów ledwie w przeciągu 2 lat potrafią nauczyć kandydatki, które mają conajmniej wykształcenie średnie, to wedle projektu powyższego za 8 tygodni będzie nauczone we Lwowie w Kasie Chorych.

Jeżeli cała organizacja zwalczania gruźlicy w Kasie Chorych ma być oparta na takich podstawach, to dziwić się nie należy, iż czynniki kompetentne muszą zwrócić uwagę społeczeństwa i podnieść głos protestu.

W odpowiedzi na te artykuły, celem wyjaśnienia, podpisane pod enuncjacją Stowarzyszenia sprecyzowały swoje stanowiska w sposób następujący:

Uwagi podpisanych Towarzystw wywołały repliki ze strony interesowanych czynników Kasy Chorych. Z replik tych wynika, że

1) Nasze wywody spotkały się z niezrozumieniem.

2) Żaden z podniesionych zarzutów nie został wyjaśniony, wobec tego uważamy za swój obowiązek ponownie stwierdzić: a) Kasy Chorych jako instytucje społeczne winno służyć dobru całego społeczeństwa, powinne więc w swoich poczynaniach podporządkować się ogólnym zadaniom i celom. Stworzenie odrębnej organizacji walki z chorobą społeczną, jaką bezprzecznie jest gruźlica, jest niedopuszczalne. b) Od szeregu lat nie kto inny, tylko podpisane Towarzystwa starały się Miejską Kasę Chorych we Lwowie skłonić do intenzywnej akcji przeciwgruźliczej (w ramach ogólnej organizacji) i nikt nie doradzał Kasie Chorych stanowiska biernego. c) Budować Sanatorja, Domy Zdrowia, Uzdrowiska nie tylko Kasa Chorych ma prawo, ale jest to jej obowiązkiem. Instytucje nasze nie występują też przeciwko projektowi budowy sanatorjum, uważają jedynie, iż przed budową sanatorjum są pilniejsze i bardziej celowe rzeczy do załatwienia, jak rozbudowa systemu poradniarstwa, kolonje, półkolonje itp. a co najważniejsze, szpital. d) Występujemy z całą stanowczością przeciwko budowie sanatorjum luksusowego, gdyż sanatorjum takie nie odpowiada — zdaniem naszem — swemu celowi. Za te same pieniądze możnaby mieć trzykrotną ilość skromniej urządzonych łóżek. e) Występujemy bezwzględnie przeciwko tworzeniu centralnej przychodni i poradni przeciwgruźliczej Kasy Chorych m. Lwowa, gdyż centralizowanie takiej instytucji jest szkodliwem dla samej akcji i niedogodnem i szkodliwem dla chorych, a ze stanowiska społecznego walki z gruźlicą jest zgoła nieodpowiednie i nieracjonalne. f) Wkońcu stwierdzamy, że walka z gruźlicą, jako klęska społeczna musi być prowadzoną jednocześnie dla wszystkich warstw społecznych, a nie wyłącznie dla członków Kasy Chorych, to znaczy, że Kasa Chorych może mieć osobne dla swoich członków przeznaczone sanatorja, kolonje itp., poradnie zaś, jak również i szpitale muszą być dostępne ogółowi mieszkańców i winne być prowadzone przez ogólną organizację zwalczania gruźlicy,

Tych kilka słów uważałem za swój obowiązek ogłosić, by społeczeństwo zorjentowało się w problemach tej akcji społecznej, którą my reprezentujemy. Tylko wspólnym wysiłkiem wszystkich czynników do tego powołanych da się zwalczyć to wielkie zło społeczne, jakiem jest gruźlica.

Dawna szlachecka zasada wolności, braku poczucia solidarności i zasady „u nas w Polsce jak kto chce“ musi ustąpić zasadzie skoordynowanego wysiłku do jednego celu.

DR. PIOTR JAROCKI.
Lekarz powiatowy w Sokalu.

Organizacja walki z gruźlicą w powiecie sokalskim.

Prawie dwudziestoletnia służba sanitarna w jednym powiecie, łącząca się z wykonywaniem dość rozległej praktyki lekarskiej, daje mi do pewnego stopnia możność ocenienia stanu gruźlicy jednego powiatu.

Spostrzeżenia swoje przejdę w porządku chronologicznym.

Zarządzenia w sprawie gruźlicy opracowywały już władze austrjackie, lecz rozpoczętą w tym kierunku pracę przerwała wojna, a akcja, przynajmniej w powiatach rolniczych, utknęła prawie w swoich zarodkach. Ustawodawstwo zaś krajowe nie traktowało gruźlicy ze stanowiska społecznego.

Ludność powiatu w tych czasach, przed 20 laty, widziała w gruźlicy „przeziembienie“, chorego, u którego lekarz rozpoznał gruźlicę, uważała za straconego i leczyła po domowemu. Jako antidotum na „przeziembienie“ zastosowywano „wygrzywanie“.

Chorego umieszczano na piecu, przykrywano pierzynami, kożuchami i w ten sposób skracano mu wprawdzie żywot, ale szerzono zarazę gruźliczą, bo tych samych pierzyn i kożuchów używała potem rodzina.

Wyłom w tej metodzie „wygrzywania“ zrobiło w tutejszym powiecie założenie przez lwowskie Koło Towarzystwa walki z gruźlicą sanatorjum w Hołosku, które zwiedziłem podczas zjazdu lekarzy w lutym 1910 r.

Wysyłanie chorych na gruźlicę z sokalskiego powiatu do sanatorjum w Hołosku, wydało mi się najwłaściwszym środkiem pedagogicznym dla ludności tutejszej i najwłaściwszą drogą zwalczania metody „wygrzywania“ chorych. Do tego wybrałem gminy najwięcej zarażone gruźlicą, w których wytworzył się już specjalny typ budowy ciała, typowy status phtisicus: wzrost wysoki, wąska klatka piersiowa, słaby kościec, hipoplazja naczyń — gminy Boratyn i Łuczyce, położone na przeciwległych krańcach powiatu.

Chorzy, wysłani w zimowej porze do Hołoska, po sześciotygodniowym pobycie tamże, powrócili ze znaczną poprawą do rodzinnych wsi i byli w samej gminie i w gminach sąsiednich apostołami nowego traktowania gruźliczych.

Lud wiejski tutejszego powiatu wierzy lekarzom bez żadnych zastrzeżeń, ale jeszcze więcej wierzy opowiadaniom chorego. Z biegiem lat metoda „wygrzywania“ zbankrutowała, a przez naśladownictwo sypiania w sanatorjum przy otwartem oknie powstała metoda sypiania w komorach i stodołach bez względu na porę roku.

W sierpniu 1918 r. przybył do Sokala dr. Opieński, celem założenia Powiatowego Koła walki z gruźlicą, którego statut zatwierdziło Namiestnictwo lwowskie -- dnia 8 października 1918 r. L. 161.140/2502 — lecz rozwinięciu się Koła przeszkodziły walki z Rusinami.

Na drogę właściwą weszły władze polskie.

Wojewódzki Wydział Zdrowia we Lwowie zrozumiał, że akcji tej nie można ująć w żaden szablon, że różne powiaty posiadają różne właściwości, różną kulturę sanitarną, różny dobrobyt, różne przygotowanie do walki z gruźlicą, że jednak antigruźliczo musi się pracować, a doświadczenie zdobyte wskaże dopiero właściwy kierunek działania. Pracę tę na terenie wschodniej Małopolski, a specjalnie Województwa lwowskiego, rozpoczęto w bardzo ciężkich warunkach.

Trzeba było walczyć nietylko z apatją społeczeństwa, zniszczonego materjalnie i złamanego moralnie bezpośredniemi krwawemi działaniami wojennemi, ale i z materjałem lekarzy powiatowych, z których starsi, jako ludzie więcej, niż reszta społeczeństwa, zmaltretowani bezrozumnemi sanitarnemi rozkazami wojsk austrjackich stracili energję i inicjatywę, nowo zaś przyjęci nie byli obznajomieni ani ze służbą, ani z terenem swojej pracy. Rozumna jednak konsekwencja, energja i zapał dyrektora Wojewódzkiego Urzędu Zdrowia potrafiły pokonać wszystkie trudności i pobudzić podwładne sobie organa do intensywnej pracy; to też w ostatnich czterech latach walka z gruźlicą stała się skuteczniejszą.

Dobroczynny wpływ z góry nie minął i mnie i ochłonąwszy po pierwszych niepowodzeniach, doznanych przy kilkakrotnem zwoływaniu miejscowej inteligencji na posiedzenia pod firmą starosty wpadłem na myśl oparcia całej akcji antigruźliczej w powiecie na wskróś rolniczym na ludności włościańskiej. Skutek był nadspodziewanie dodatni; urządzone zgromadzenie w r. 1921 w dniu targowym, zapowiedziane na sesji wójtów, ogłoszone w dzienniku urzędowym Starostwa i zapowiedziane z ambon w cerkwiach i kościołach zgromadziło setki włościan bez różnicy wieku i płci. Widać było zainteresowanie się tą dla wielu nie nową sprawą. Stawiano rozumne wnioski i pytania, żądano wychowania dzieci szkolnych w zasadach higjeny i zaszczepienia w nich wiadomości o gruźlicy — żądano, by na ścianach szkolnych zamiast Abrahamów, Mojżeszów i innych scen biblijnych dano obrazy gruźlicy. Gdym wyżej użył wyrażenia — „sprawą dla wielu nie nową“, miałem na myśli naczelników gmin i oglądaczy zwłok, a zwłaszcza tych ostatnich, nazywanych „doktorami od zmarłych“, którzy od szeregu lat na sesjach wójtów zaznajamiali się z istotą i profilaksą gruźlicy. Mie-

sięczne też sesje wójtów, na których zbierają się oprócz naczelników oglądacze zwłok i pisarze gminni, a więc elementy gminy najwięcej cywilizowane, uważam za najwłaściwszy teren wszystkich zarządzeń i pouczeń sanitarnych.

To, mojem zdaniem, najwłaściwsze pole do propagandy antigruźlczej. Od r. 1922 zwołuję stale dwa razy rocznie ludowe zgromadzenie w dnie targowe. Liczny ich udział dowodzi, że lud interesuje się tą sprawą. Wspomnę też nawiasowo, że spluwaczki tekturowe, wyrabiane od r. 1925 przez Towarzystwo dla walki z gruźlicą we Lwowie, masowo są używane w tutejszym powiecie, a lud wiejski zakupuje je nie tylko na ordynację lekarską, ale i z własnej inicjatywy. Po użyciu pali je wraz z zawartością, bo sądzi, że tą drogą i chorobę swoją spali. Z drugiej znów strony poucza się ludność, że choroba drogą flegmy przenosi się i na bydło i że bydło będzie kaszlać, chudnąć i padać.

Oddzielnie urządzone zgromadzenia inteligencji nie miały takiego powodzenia, jak zgromadzenia ludu wiejskiego. Inteligencja, a zwłaszcza prawnicy i inni pseudodziałacze społeczni, chcą złożyć cały ciężar walki z gruźlicą, jako chorobę zakaźną, na władze państwowe, a sami radziby usunąć najpierw podłoże, na którem rozwija się gruźlica, chcieliby stworzyć dobrobyt, usunąć głód mieszkaniowy, zakładać parki, budować sanatorja, zakładać żłóbki dla dzieci, asfaltować ulice, wiedząc a priori, że są to utopie, które jeżeli kiedy, to nie prędko dadzą się urzeczywistnić. Z tych też powodów unikałem wspólnych zgromadzeń inteligencji i ludu prostego, bojąc się zgubnego wpływu pseudointeligentów na całą akcję.

O ile propaganda i uświadomienie ludu o istocie i profilaksie gruźlicy szły gładko i skutecznie, o tyle uruchomiona poradnia świeciła pustkami. Założono ją w Magistracie w centralnem miejscu, zaopatrzono ją w duży szyld, w oknach uwidoczniono dnie i nazwiska lekarzy, ordynujących w poradni, ogłoszono otwarcie poradni w dzienniku urzędowym Starostwa, na sesji wójtów, w cerkwiach i kościołach, lecz mimo to liczba chorych gruźliczych, zgłaszająca się o poradę, była bardzo mała. Zaznaczam, że w małych miejscowościach pojęcie poradni łączy się ściśle z pojęciem leczenia i tych dwóch pojęć rozdzielić nie można. Obecnie lokal poradni mieści się w Starostwie w sąsiedztwie biura sanitarnego i chorym gruźliczym udzielam porady bezpłatnie, każdego dnia od 9 — 11 g. rano. Przyczyną tej bierności poradni jest fakt, że gruźlica uchodzi w powiecie za chorobę hańbiącą, której trzeba się wstydzić! Domy takie mija się i z domami takiemi nie wchodzi się w związki małżeńskie. Mam jednak przekonanie, że gdyby w poradni znalazła się jakaś atrakcja, gdyby w poradni chory znalazł to, czego niema u lekarza, jak np. lampę kwarcową, wtedy poradnia cieszyła by się większem powodzeniem.

Powiatowe koło sokalskie do walki z gruźlicą posiada fundusze na zakupno lampy kwarcowej, na przetwornicę prądu stałego na przerywany i na instalacje i rzecz tę doprowadzi do skutku.

Pragnęlibyśmy też umieścić poradnię w szpitalu powszechnym, by się stała jego cząstką, pod kierownictwem dyrektora szpitala, chociaż prowadzona byłaby przez lekarza nieszpitalnego.

Prócz pouczania ludności i propagowania wiadomości o istocie gruźlicy kontrolowałem też zgony gruźliczych przez częstą rewizję ksiąg, prowadzonych przez oglądaczy zwłok. Jestem przekonany, że obecnie każda śmierć gruźliczego jest wykazywana w raportach tygodniowych zmarłych i że w każdym domu po zmarłym gruźliczym przeprowadza się dezynfekcję, dokładność przeprowadzenia której stwierdza policja państwowa. Pewny jestem, że według prawa zwyczajowego po zmarłym gruźliczym, podobnie jak po każdym zmarłym, dom jest bielony, myty, a łóżka prawie zawsze palone, natomiast sądzę, że dezynfekcja ubrań i pościeli jest z reguły niedokładna, bo nie zawsze można zmusić rodzinę zmarłego do przeprowadzenia dezynfekcji tych rzeczy w aparacie dezynfekcyjnym w Sokalu, a zresztą nie można by mieć pewności, czy wszystko poddano dezynfekcji. Niejednokrotnie, zwłaszcza po wsiach, w rodzinach gruźliczych, a zawsze po zmarłej żonie gruźliczej, wszystko jest palone, ci zaś co się usuwają od przeprowadzenia dezynfekcji w aparacie szpitalnym, dla pozoru palą część rzeczy i ubrań wobec naczelnika gminy, część ukrywają, a kontrola w tym kierunku jest niemożliwa. Pościel w wielu domach ulega również spaleniu, u wielu zaś niewątpliwie zostaje pierze, używane przez zmarłego, pomieszane z nowem i sprzedawane żydom. W gminie po zmarłym gruźliczym nikt nie kupi rzeczy i nikt takich rzeczy nosić nie będzie, ubrania i kożuchy wędrują do handlarzy miejskich. W wielu wypadkach zgłaszają się ludzie do mnie z zapytaniem, czy z tego lub owego domu po zmarłym można kupić ubranie i kożuch. Handel pierzem i starzyzną powinien być objęty pewnemi rozporządzeniami i poddany kontroli.

Z powodu zniszczenia w czasie inwazji ukraińskiej całego biura sanitarnego — nie mam dat porównawczych co do śmiertelności z gruźlicy, sądzę jednak, że w ostatnich latach jest ona mniejsza, niż przed r. 1914.

Na podstawie wglądu w księgi zmarłych i wywiadów co do każdego zmarłego w wieku od 10 lat w górę, stwierdzić mogę, iż zmarło na gruźlicę:

W r. 1923 — 118 osób
„ 1924 — 143 „
„ 1925 — 144 „

co czyni w stosunku do zmarłych:

	na 10.000 ludności	na ogół zmarłych
w r. 1923	11·87%	7.11%
„ 1924	14·39%	7·4 %
„ 1925	14·48%	8·06%

Dalsza akcja wymaga uzupełnienia ewidencji zasłabnięć na gruźlicę w pojedyńczych gminach nie tylko od lekarzy, ale także drogą poufną półurzędową od oglądaczy zwłok. Lekarze starsi przesyłają dwutygodniowe wykazy gruźliczych leczonych, młodsi nie zgłaszają nigdy zasłabnięć gruźliczych i rzekomo chorego gruźliczego w opiece lekarskiej nie mieli.

Wykazy chorych gruźliczych, nadsyłane przez gminy, obejmują minimalne liczby chorych, nie odpowiadające faktycznemu stanowi. Pewne dane o gruźlicy można też uzyskać w czasie poboru wojskowego i przez badanie dzieci szkolnych.

Również rozpisanie ankiety na wzór ankiety o raku, ale indiwidualnej, a nie cyfrowej, dałoby pewne dane. Kasa chorych i szpitale nadsyłają wykazy, które uzupełniają statystykę powiatową. Tutaj pozwoliłbym sobie zwrócić uwagę, że zasłabnięcia, co do których wpływają doniesienia lekarzy, są to stare gruźlice o formie rozpadowej. Chorzy tacy leżą, są niebezpieczni tylko dla bezpośredniego otoczenia, bo nie wchodzą w kontakt z szerszemi kołami ludności.

Znacznie większe niebezpieczeństwo przedstawiają ci „kaszlący“ rzekomo z nadmiaru palenia i często zapadający na „influencę“, ci chroniczni wdowcy, co często zmieniają żony, rodzice dzieci, umierających na meningitis, którzy szerzą gruźlicę, nieświadomi swej choroby. Tacy nie szukają porady lekarskiej, bo czują się zdrowi, a choć są najniebezpieczniejszymi szerzycielami gruźlicy, nazwisk ich nie znajdujemy w naszych wykazach. W tym względzie dużo mogą zdziałać tylko popularne wydawnictwa o gruźlicy, któreby przez wszystkich mogły być czytane. Mojem zdaniem, broszura powinna obejmować przykłady z życia gruźliczych i szerzenie gruźlicy, a być wolną od wszelkich cech monografji i historji gruźlicy „Przykazania“ dla gruźliczych nie odniosą skutku, bo rozporządzeń mamy dosyć i sami ich niejednokrotnie nie czytamy i za spóźnione fasje podatkowe płacimy grzywny. Wśród dziesiątek broszur popularnych, jakie są w handlu księgarskim, najlepiej by odpowiadała broszurka d-ra Sabatowskiego ze względu na przejrzystość, nieco skrócona, ale za to wzbogacona w większą ilość przykładów. Ten suchotnik z broszury d ra Sabatowskiego, plujący ukradkiem na plantach na piasek, w którym bezpośrednio potem bawią się dzieci, będzie owem groźnem memento dla wszystkich matek, wysyłających swe dzieci do ogrodów publicznych. Broszury powinny być tanie, by każdą gminę można zasypać dziesiątkami, by w większej ilości egzemplarze mogły się znaleźć w każdej bibljotece szkolnej, by można niemi zarzucić czytelnie ludowe, a wtedy, jak sądzę, oddadzą dużą usługę sprawie. Koło w Sokalu posiada też dostateczne środki, by setki takich broszur zakupić

Zanim to się stanie, Powiatowe Koło sokalskie do walki z gruźlicą postara się o większą ilość ulotek ze wskazówkami i radami dla gruźliczo chorych i rozeszle je do wszystkich lekarzy w powiecie w takiej ilości, by każdy z nich mógł rozdawać je między chorych, zgłaszających się o poradę lekarską.

Również powinien być wystosowany apel do lekarzy, by chociażby ze względów społecznych, więcej poświęcali uwagi zasłabnięciom, podejrzanym o gruźlicę.

Lekarz powiatowy mógłby pośredniczyć w wysłaniu do Zakładu higjeny preparatów plwocin tych chorych, nie pod nazwiskiem chorego, ale pod jakimś znakiem, lub liczbą. Zresztą ściślejsze rozpoznanie choroby powinno leżeć w interesie samego lekarza i w interesie otoczenia chorego, ze względu na zachowanie pewnych środków ostrożności.

Nad chorymi powinna być zorganizowana opieka na wzór poradni Calmete. Wywiadowczyni rozumnem i życzliwem postępowaniem potrafi sobie zjednać zaufanie i posłuch wśród ludności wiejskiej Małopolski Wschodniej. Jakkolwiek zdaje mi się, że na wsi odpowiedniejszym byłby raczej odpowiednio wyszkolony dozorca sanitarny, wiedzący o tem, że nie groźbą, ale życzliwem słowem dużo można na wsi zdziałać. Taką wywiadowczynię, względnie dozorcę sanitarnego, należałoby kierować nie tylko do domu zgłoszonego chorego, ale także do jego bliższej i dalszej rodziny. Bawiąc w gminie, mogłaby ona od kaszlących osób, podejrzanych o gruźlicę, pobierać do słoików plwocinę, z której lekarz powiatowy robiłby preparaty i wysyłał do Zakładu Higjeny.

Pozostawałaby zaś w kontakcie z lekarzem okręgowym, od którego otrzymywałaby potrzebne informacje. W miasteczkach zaś dezynfekcja powinna się odbywać pod dozorem lekarza miejskiego.

Reasumując całość, sądzę, że pomoc dla gruźliczych powinna objąć:

a) Opiekę lekarską w poradni, zaopatrzonej dla atrakcji w lampę kwarcową.

b) Ułatwienie czasowego pomieszczenia chorych za niską opłatą, możliwą do uiszczenia nawet przez uboższą ludność wiejską w sanatorjach ludowych, urządzonych na wzór Hołoska. Sanatorjum takie powinno być raczej czynnikiem wychowawczym, niż leczniczym, tak, by chory po powrocie z niego do domu stał się żywą propagandą, jak się ma zachować gruźliczy, jak ma postępować ze swoją flegmą, jak się urządzać, by być bezpiecznym dla otoczenia.

Tworzenie sanatorjów powiatowych pociągnęłoby za sobą zbyt wiele kosztów, a nie odpowiedziałoby swemu dydaktycznemu celowi. Lekarz przecież, prowadzący sanatorjum, powinien mieć specjalne studja i doświadczenie, a tego od lekarza prowincji żądać nie można.

c) Tworzenie schronisk dla bezdomnych gruźliczych, którzy żebrząc, sypiają w różnych domach, spożywają ze wspólnej misy i szerzą gruźlicę. Do takich schronisk będą się bezdomni garnąć, bo znajdą dach nad głową i łyżkę strawy.

d) Wyjątkowo wskazaną byłaby pomoc dla gruźliczych pod formą dostarczania leków i artykułów spożywczych.

e) Lekarz powiatowy ze względu na liczne zajęcie może tylko całą akcją kierować przy pomocy lekarzy okręgowych i miejskich, którym w tym względzie już wydał częściowe zarządzenia Wydział Samorządowy.

Wnioski te podnoszę, bo sama poradnia przeciwgruźlicza za słabą by była instytucją, by wiele mogła zdziałać.

Tak więc akcja antigruźlicza, rozpoczęta jeszcze przez rząd zaborczy, przerwana działaniami wojennemi, po ustaleniu się stosunków w r. 1921 ruszyła z miejsca dzięki energji i zapałowi kierowników nawy sanitarnej, znalazła poparcie władz państwowych, dotąd przez wzgląd na żywotniejsze sprawy na rzecz tę nieczułych, a poparta fachowemi artykułami prasy codziennej, żywszem echem odbiła się wśród społeczeństwa, a owoce z niej, choć skromne, dziś już są widoczne.

STEFAN MOKRZYCKI, Lwow.

Z cyklu „Narkotyki“.

Haszysz.

„Haszysz“ kojarzy się dla nas zawsze z egzotycznym Wschodem. I istotnie jest on związany ze Wschodem i to przedewszystkiem ze Wschodem muzułmańskim. Używa go prawie wyłącznie Mahometanin i to zarówno jakiś Turkmen, jak i murzyn ze środkowej Afryki, którego kultura muzułmańska składa się z paru niezrozumiałych dlań wersetów Koranu i ze zwyczaju używania „haszyszu“. Haszysz uzyskuje się z konopi indyjskich — Cannabis indica — będących prawdopodobnie sztucznie wyhodowaną rasą konopi rosnących u nas, w klimacie umiarkowanym — Cannabis sotira.

Pierwotną ojczyzną konopi jest prawdopodobnie zachodnia Syberja i okolice położone na południe od morza Kaspijskiego, a także południowa i środkowa Rosja. Wedle innego poglądu konopie pochodzą z Azji środkowej. Że konopi używano bardzo dawno świadczą o tem prastare źródła historyczne. Wspomina o konopiach Ayur-Vede (300 — 400 r. przed Chr.), o używaniu ich w Europie środkowej mówią wykopaliska przedhistoryczne z Wilmersdorf w Brandenburgji, pochodzące z I-go tysiąclecia przed Chr. [1]), a o używaniu konopi jako środka oszałamiającego opowiada Herodot [2]), wreszcie wspomina o nich chińska księga z I-go tysiąclecia przed Chr., zwana Shu-King. A więc już w I-em tysiącleciu przed Chr. rozprzestrzenia się uprawa konopi ze swej ojczyzny ku zachodowi, wschodowi i południu, a z nią używanie ich jako środka upajającego.

Słowo „haszysz“ obejmuje pod względem etymologicznym znacznie większy zakres niż to, co dla nas dziś oznacza. Haszysz bowiem oznacza ziele. Pod słowem haszysz, bendż, mayoh, nie zawsze kryją się konopie, bowiem jak wynika ze starych źródeł arabskich (Ibn Beithar z „Bajki z Tysiąc i jednej nocy) i chińskich (Pen Ts'ao Kung Mu — Botanika z XV wieku po Chr.) muzułmańskie bendż czy chińskie mayoh oznacza nie konopie ale rozmaite Psinkowate-Solanaceae, których w tych krajach używano prawdopodobnie dawniej przed przywędrowaniem konopi. Niewątpliwie konopie pod nazwą haszyszu spotykamy u Izmaelitów, sekty a raczej potężnej korporacji mahometańskiej, której wodzem był legendarny Szeik el Dżebel — Starzec z Gór [3]).

Zwolennicy jego zwani Hasziszim lub el Fidawi (ofiarowujący się) pod wpływem haszyszu zdolni byli do końcowych poświęceń. Haszysz odgrywał znaczną rolę w ich misterjach mających niewątpliwie charakter orgjastyczny. Wedle nowszych autorów mieli się oni upajać haszyszem przed bitwą. Byli oni bezwzględnie odważni i dali się tęgo we znaki krzyżowcom. Zabytkiem

[1]) Hermann Busse znalazł na cmentarzysku przedhistorycznem pod Wilmersdorf (1896 r.) smukłe naczynie z owocnikami i liśćmi konopi. Znalezisko sięga V wieku przed Chr.

[2]) Herodot IV. 74.: „Z tych konopi brali Scytowie ziarna i włazili popod swe wojłokowe namioty i rzucali ziarna konopi na rozżarzone kamienie. I gdy padną na nie ziarna, dymią i rozpościerają taką parę, iż nie przewyższa tego żadna łaźnia helleńska.

[3]) Jednym z najbardziej znanych wodzów Izmaelitów był Hassan ibn Sobeh Pers, który w roku 1090 zdobył twierdzę Alamut, i założył zakon mistyczny Hasziszim. Jego to zwano Szeick el Dżebel,

z tych czasów jest słowo „assasine“ oznaczające mordercę, a spotykane we wszystkich językach romańskich.

Sposobów używania konopi jako używki jest bardzo wiele. Możemy wyodrębnić dwa zasadnicze sposoby używania: 1) palenie, 2) jedzenie.

Do palenia używa się albo żywicy w postaci kul zwanej Churrus, albo częściej wierzchołków z liści roślin samiczych. Sorta gorsza Bhang lub Bendż zawiera mniej żywicy; tworzą ją pędy z obciętymi liśćmi. Sorta lepsza znacznie mocniejsza składa się z wierzchołków roślin z liśćmi, a nazywa się Gânjâh lub Ouinnab. Konopie można palić w zwykłej fajce, lecz zwykle pali się je w fajce wodnej zwanej Geljen lub Narghilę czy Nardżilę i to pali się albo same konopie, albo zmieszane z tytoniem. Nardżila związana jest genetycznie z konopiami, choć palą w niej także i sam tytoń. Palenie haszyszu nazywają mahometanie Kîf, co oznacza także miły stan upojenia, wywołany konopiami i innymi narkotykami.

Drugim sposobem używaniu konopi jest jedzenie. Tu dopiero występuje nazwa haszysz, oznaczającą mieszaninę wywaru z liści i owocników konopi z wodą, herbatą, mlekiem itp. Używa się ich także w formie powidełek, złożonych z konopi, miodu, żołędzi, orzechów, słodkich migdałów, sezamu, masła, mąki i korzeni, wreszcie dla zapachu olejku jaśminowego i różanego. Powidełka takie nazywają się Dawamesk lub Madżun. Sama żywica dobyta z konopi i ulepiona w małe kulki zwie się Churrus, Czers lub Heszisze. Używa się jej albo jako domieszki do tytoniu, albo do wyrobu konfektów. W Indjach do preparatów konopnych dodaje się nasion kulczyby wronie oko (strychnos nux vomice) dla usunięcia pewnych niepożądanych skutków konopi, a w Egipcie nasiona lulku czarnego (Hyoscyemus niger).

Czynny składnik, zwany przez Fränla cannabinolem i przezeń wyosobniony, zawarty w żywicznej wydzielinie włosków gruczołowych, znajdujących się głównie na liściach, może także w rurkach mleczowych w tkance naczyniowej rośliny. Znak chemiczny: $C_{21} H_{30} O_2$.

Zwierzęta reagują na cannabinol rozmaicie. Królik jest zupełnie niewrażliwy, psy i koty reagują, nawet po bardzo małych dawkach. Najpierw występuje u nich podniecenie, potem katalepsja i wreszcie głęboka narkoza. Do cannabinolu przyzwyczajają się szybko i znoszą z czasem ogromne dawki.

Preparaty konopne nie działają oczywiście tak silnie jak wyosobniony składnik czynny konopi, cannabinol. Działanie ich zależy od ilości cannabinolu, a ponieważ ilość cannabinolu nie zależy tyle od metody preparowania, ile od rasy rośliny, pory roku i innych trudno uchwytnych czynników, przeto moc preparatów nawet tego samego rodzaju jest bardzo rozmaita. Preparaty konopiane jedzone działają znacznie silniej niż palone, co możemy wytłumaczyć rozkładaniem się wielkiej części cannabinolu przy paleniu, a także większą ilością żywicy w preparatach przeznaczonych do jedzenia.

Reakcje psychofizyczne obserwowane u ludzi po użyciu haszyszu są nader rozmaite. Zależą one od stopnia wykształcenia, inteligencji, temperamentu, wrażliwości, i w największej może mierze od rasy. U ludzi Wschodu głównym trzonem marzeń haszyszowych są wyobrażenia erotyczne. U Europejczyków upojenie haszyszowe ma być od nich wolne. Nie wiemy jednak, czy przyczyną braku momentów erotycznych w opisach upojenia haszyszowego nie jest powściągliwość i pruderje właściwe Europejczykom.

Naquet dzieli objawy upojenia haszyszowego na stałe, charakterystyczne dla konopi indyjskich i dodatkowe t. j. indywidualne. Do pierwszych zalicza on sensacje biegu, latania, jazdy, pływanie, nieodczuwanie wagi, zmienność obrazów, skłonność do gry słów i dyskusji gramatycznych. Wyobrażenia obłędne nawiązują się do otoczenia (przedmiotów, barw, dźwięków),[4] zwiększają je, zmieniają i wysubtelniają. Poczucie przestrzeni i czasu znika lub się zmienia. Zacierają się granice możliwości. Myślenie upodabnia się do myślenia sennego, wolnoskojarzeniowego, lecz różni się odeń tem, że jest jasne i żywe. Jak w marzeniu sennem przydźwięki (akcenty) uczuciowe na niewłaściwem miejscu. Wedle Moreau (Du Haschisch et d'alenotion mentale) symptomy następują w następującym porządku: 1) uczucie szczęścia, 2) rozstrzepanie i niemożnośćześrodkowania myśli, 3) błędy co do przestrzeni i czasu, 4) nadczułość słuchu; 5) idee nadwartościowe (idees fixes), 6) nieprzeparte impulsy wewnętrzne, 7) iluzje i halucynacje. Cała narkoza nie jest głęboka i z niezbyt wielkiem wysileniem można powrócić na krótki czas do stanu normalnego. Wreszcie oszołomieni haszyszem wpadają w chaos dzikich, nieuporządkowanych myśli, tłumaczą słowa na barwy, przyczem często jedna barwa daje ton zasadniczy, ich tło niejako. W czasie narkozy zjawiają się parestezje (zimno, mrowienie), obniżenie funkcji zmysłów, anestezje, depresje i sen. Po obudzeniu niema niemiłego uczucia niesmaku, występującego po nadużyciu alkoholu i opjum.

---

[4]) Von Bibra (Narkotische Genussmittel und der Menseh. Nürnberg 1855) po zażyciu haszyszu miał przypadkowo białą chustkę w ręku i w jej fałdach widział przepiękne figury, które mógł wielokrotnie modyfikować, zmieniając fałdy chustki. Muzyka dawała mu niеopisana rozkosz.

Przykłady są najlepszą ilustracją, dlatego przytoczę kilka opisów autoeksperymentu. Moreau opisuje tak upojenie haszyszowe: „Wydaje się przytem, jakgdyby słońce oświetlało każdą myśl, przesuwającą się przez mózg, a każdy ruch ciała stawał się źródłem rozkoszy; myśli wprawdzie łatwo się przerywają, lecz pozostają jasne i następują po sobie niezwykle szybko i żywo. Duch zyskuje na energji i sile. Granice możliwości, miara czasu i przestrzeni ustają, sekunda jest stuleciem, jednym krokiem przekracza się świat. Wszystko jest pełne słodkich woni i harmonji, wszystko osiąga plastykę i życie, ruch i mowę, nawet tony zdają się ucieleśniać, zjawiają się najbardziej dziwne i przepiękne obrazy“.

Schroff (Lehrhuch d. Pharmakologie, Wien 1856) tak opisuje autoeksperyment po zażyciu preparatu z Egiptu: „Silny szum nie tylko w uszach, lecz w całej głowie, miało to wielkie podobieństwo z szumem wrącej wody; równocześnie opłynęła mnie dobroczynna jasność świetlista, która przeniknęła całe ciało i uczyniła je przejrzystem. Z niezwykłą łatwością przebiegałem całe szeregi wyobrażeń przy wzmnożonej świadomości jaźni i podwyższonem samopoczuciu; ubolewałem, żem nie miał materjałów piśmiennych pod ręką by skreślić te wszystkie wspaniałości, lecz nie mogłem się zdecydować na przyniesienie ich, bo obawiałem się spłoszenia tego nader przyjemnego stanu, i ponieważ byłem przekonany, że dnia następnego będę go pamiętał... Porównując mój stan z opisami działania haszyszu, zauważyłem, iż różni się on brakiem uczuć erotycznych [5]). Następnego dnia po obudzeniu pierwszą moją myślą było odtworzenie w pamięci nocnej sceny, ale nie przypominałem sobie nic... poza tem, co opisałem“.

Doświadczenie przeżyte przezemnie, na który pewien wpływ wywołała muzyka tak wygląda: „Nie wiem kto gra i co gra. Fale dźwięków uderzają o mnie, porywają mnie i unoszą z nieuchwytną szybkością na jakieś zawrotne wyżyny; migają mi przed oczyma barwy, obrazy i słowa. Na jakimś tajemniczym ekranie, nie znajdującym się nigdzie mkną egzotyczne, słoneczne krajobrazy, groteskowe postacie, na wielkiem zaświatowem theatrum dokonywują się nieprawdopodobne zdarzenia i przygody. Uderzające mnie raz po raz fale wynoszą mnie na szczyt, gdzie włada c z e r w i e ń i p u r p u r a. [6]) Nie mam już świadomości odrębnego istnienia. Nie wiem nic, nie rozumiem niczego. J e s t e m. Lecz oto rozwiera się przedemną przepastna otchłań — spadam nieskończenie długo — gdzieś w oddali głucho i miarowo bije dzwon. Dźwięki jego zbliżają się, rosną, oplątują mnie niesamowitym oplotem. Jestem oto sercem samego dzwonu, a zarazem jego nieznośnym i straszliwym dźwiękiem. Z lękiem i biciem serca budzę się“.

Przytoczone wyżej doświadczenie dobrze ilustruje to, co powiedziano wyżej o upojeniu haszyszowem.

Objawy fizjologiczne towarzyszące, opisanym powyżej objawom psychicznym są tak różnorodne i tak sprzeczne w wielu doświadczeniach, podawanych przeważnie przez autorów angielskich, że trudno je ująć w jednolity obraz.

Do preparatów konopnych można się przyzwyczaić bardzo łatwo i szybko. Wspomniałem wyżej o psach, przyzwyczajających się do coraz to większych ilości cannabinolu. Przyzwyczajenie — haszyszyzm pociąga za sobą nader smutne następstwa. Nałogowcy tracą orjentację w przestrzeni i czasie, tracą ocenę możliwości. Stany zjawiające się przejściowo w upojeniu haszyszowem utrwalają się w psychice. W Persji wystrzegają się interesów z Bengi'mi, ponieważ uważają ich za ludzi nieodpowiedzialnych, niestałych i kłamliwych. Ostatecznem następstwem używanie haszyszu jest upadek fizyczny i psychiczny. Tak zwany bieg Amok [7]) występujący na wyspach Malajskich i w Indjach przypisują używaniu opjum i haszyszu. W Indjach znacznie więcej ofiar pociąga haszysz, niż opium i alkohol razem wzięte. W rządowym zakładzie dla obłąkanych w Bombay'u w r. 1892 znajdowało się 44 ofiar haszyszu, 21 alkoholików i ani jednego opjofaga. Brincher widzi przyczynę wymierania Hotentotów w nadmiernem używaniu konopi zwanych tam Dacha. W Europie nie przedstawia haszysz poważnego niebezpieczeństwa społecznego. Używano go wprawdzie jako narkotyku w kołach bogatych i znudzonych snobów w pierwszej połowie IX wieku. Do szerszych warstw nie doszedł i o ile nie będzie się stosowało preparatów konopnych w terapji, nie dojdzie.

Gdzie jest ostrze niebezpieczeństwa społecznego, zawartego w używaniu haszyszu, opjum

---

[5]) Opierając się na opisie upojenia haszyszowego Baudelaire'a i obserwacjach moich, sądzę, że senzacje erotyczne dlatego umykają uwadze opisującego, ponieważ często brak tu wyraźnego celu i obrazu erotycznego, a szczęście odczuwane przy upojeniu haszyszowem możemy odnieść od odczuwania rozkoszy o charakterze dość wyraźnym, rozkoszy seksualnej, czerpanej z całego otoczenia, odczuwanej jakgdyby całym ustrojem. Mielibyśmy tu do czynienia niejako z panseksualizmem.

[6]) Riedel obserwował przy zatruciu preparatami konopnymi obok innych objawów subjektywne zjawiska barwne z przewagą błękitu i zieleni.

[7]) Bieg Amok polega na tęm, że człowiek dotknięty nim biegnie przed siebie szalejąc i mordując kogo napotka. Dotknięci tą psychozą są wyjęci z pod prawa i może ich zabić bez wszelkiej odpowiedzialności każdy.

i jego pochodnych, czy kokainy? Patrząc na następstwa wywołane temi używkami ze społecznego stanowiska, następstwa niewątpliwie szkodliwe, uważalibyśmy je ze zło konieczne, gdyby wzmagały produkcję; zwiększały twórczość. Wszakże zwiększenie produkcji, racjonalizacje pracy i jako konieczne następstwo niewłaściwe warunki życia, do których człowiek nie może się przystosować wywołują zwyrodnienie ludzi, zajętych od kilku pokoleń w przemyśle i większe nasilenie chorób, jak gruźlica lub lues w ośrodkach przemysłowych, ale godzimy się z niem jako złem koniecznem i walczymy nie z systemem, ale z jego skutkami, przeciwdziałamy im przy pomocy półśrodków. Otóż używki te w efekcie całkowitym nie wzmagają produkcji, nie zwiększają twórczości. Należy je więc bezwzględnie zwalczać. By je zwalczyć skutecznie musimy je odciąć u korzenia, musimy sięgnąć samej przyczyny ich potęgi. A przyczynę ich mocy jest głębokie wrośnięcie w psychikę ludzką. Możemy mówić o pierwotnym instynkcie oszołomianie się, upojenie. Nawet na najpierwotniejszym stopniu rozwoju stojące ludy mają swoje narkotyki, używają substancji upajających. Jak wyżej wspomniałem, świadectwa historyczne mówią o używaniu konopi jako środka upajającego już w I tysiącleciu przed Chr.; Soma, czy Haome, Opjum, Haszysz, Parica, Niopo, Cohobba, Peyotl, Muchomór, Koka, Kawa-kawa, Betel, Psinkowate, alkohol w najrozmaitszych postaciach, oto zbiór środków upajających, którymi upaja się tak człowiek pierwotny, jak i wysoce kulturalny. Narkotyki te są pierwotnie charakterystyczne dla pewnych ras i zamknięte w granicach rasowych i terytorjalnych. Z przenikaniem wzajemnem rozmaitych elementów rasowych przenikają i narkotyki. I dziś już nie możemy mówić o środkach upajających rasowych. Możemy tylko podzielić narkotyki na odpowiadające ludziom typu odśrodkowego, motorycznego, pełnym energji i ludziom typu dośrodkowego, kontemplatywnego. Przedstawicielem typu odśrodkowego byłby alkohol, typu drugiego haszysz czy opjum.

Pozatem ważnym czynnikiem jest środowisko i typ pracy. Już w pierwszej połowię XIX w. robotnicy manchesterscy masowo używali opjum, jak stwierdza to de Quincey i niezależnie od niego Thomas Hood. Statystyki amerykańskie podają, że w Stanach Zjednoczonych 1 na 100 ludzi jest opjofogiem lub morfinistą. Zdaje się, iż winę ponosi tu tayloryzm czyli celowa, naukowa organizacja pracy, nadająca tej pracy zmuszający i nieodparty, a wyczerpujący rytm, obsorbujący całą psychikę, cały organizm. Po wytężającej pracy w tym szybkim i wyczerpującym rytmie nagle opada napięcie psychoorganiczne, a miejsce jego zajmuje hypotonja psychiczna. Oczywiście człowiek stara się sztucznie utrzymać napięcie na poprzednim poziomie, by uniknąć niemiłego uczucia depresji. Wyczerpany wytężającym rytmem pracy podnieca się sztucznie i wraca do — zdaje się — pierwotnego instynktu upojenia, środkami upajającymi wydobywa na wierzch starsze filogenetyczne warstwy psychiki. Celowej organizacji pracy podlega także praca półintelektualna (np. urzędnicy) i intelektualna. I do niej odnosi się to co wyżej powiedziano.

Z nałogami tymi trudno walczyć. By je zwalczać skutecznie musimy na ich miejsce podstawić całkowity ich równoważnik. A cóż zrównoważyć może łatwy do osiągnięcia stan euforji, (który trudno opisać, bo nieokreślonych stanów uczuciowych nie można dokładnie opisać środkami intelektualnymi) co możemy przeciwstawić poczuciu szczęścia, osiągnionemu po narkotykach.

Tu w pozornie łatwem uzyskiwaniu szczęścia znajduje się zatrute ostrze środków upajających, bo w następstwie tego, człowiek, który wpadł w szpony nałogu, nie chce dopracowywać się do swego optimum życiowego, mogąc osiągnąć to optimum, pozornie zresztą, bez wysiłku, przy pomocy narkotyku.

JÓZEF BAJSAROWICZ.

Homeopatja.

(Ciąg dalszy.)

Rozwinięta w tem dziele teorja działania kory chinowej w malarji, wydała mu się zagmatwaną i niedokładną; — postanowił zatem sprawę wyjaśnić drogą eksperymentów robionych na sobie. Objawy gorączki i dreszczów, jakie zaobserwował na sobie po zażyciu dużych dawek chininy, popchnęły go do badań nad innemi lekami, a w następstwie poczynionych doświadczeń, do postawienia bardzo śmiałej tezy, iż „choroby leczą się temi lekami prędko, pewnie i gruntownie, które zadane zdrowemu organizmowi podobne wywołują symptomy, jak choroba, którą mamy leczyć“, tezy, ujętej w aforyzm łaciński: similia similibus curantur.

Postawiwszy swoją tezę, postanowił udowodnić jej słuszność na drodze terapji W tym celu udał się w r. 1792 do zakładu obłąkanych w Georgenthal, by na tamtejszych pacjentach wypróbować skuteczności swych leków. Próby tam poczynione zadowoliły eksperymentatora i były bodźcem do dalszej pracy.

Porzuca Georgenthal, a przenosząc się z miejsca na miejsce, wszędzie apostołuje własnej zasadzie leczenia. I tak bawi kolejno w Walsleben, Pyrmoncie, Brunszwiku i Königslutter. W tym czasie styka się osobiście z Hufelandem, ówczesnym profesorem w Jenie, którego pozyskuje dla swej teorji.

Od pobytu w Königslutter zaczyna się dla Hahnemanna okres tułaczki i prześladowań. Władze Königslutter, ulegając memorjałowi tamtejszych lekarzy i aptekarzy, zabraniają Hahnemannowi podawania leków własnego wyrobu. Nie mogąc tu rozwinąć swej działalności, udał się Hahnemann najpierw do Altony, z kolei do Hamburga, wreszcie do Torgau i Lipska. W czasie tej wędrówki ogłasza szereg publikacji z zakresu medycyny, oraz wielu artykułów polemicznych (1803—9). Tu należą (1805) dwa małe tomy wydane później (1834) w Londynie u d-ra Quin'a: „Fragmenta de viribus medicamentorum positivis, sive in sano corpore humano observatis“.

Osiadłszy w Lipsku, wydaje najsłynniejsze swe dzieło, będące po dzień dzisiejszy ewangelją dla wielu homeopatów: Organon der rationellen Heilkunde; tu też wydaje szereg broszur, ogłasza wiele artykułów polemicznych i rozwija na szeroką skalę praktykę lekarską. W „Organon“ spotykamy się poraz pierwszy w historji medycyny z nazwą — homeopatja.

Wystąpieniem swojem, a zwłaszcza wydaniem Organon — rozpętał Hahnemann w świecie lekarskim burzę. Posypał się na twórcę nowego kierunku grad zarzutów, pamfletów, obelg i oszczerstw. Nie przebierano w środkach. Byli i tacy, którzy robili mu zarzut z tego, iż zatytułował swe dzieło po grecku (Organon)...

Ataki te skłoniły władze uniwersyteckie Lipska do wystąpienia przeciw Hahnemannowi. Ówczesny dziekan wydziału lekarskiego Rosenmüller polecił raz jeszcze przedłożyć dyssertację i promować się w tamtejszym wydziale. Obrona rozprawy[1]) odbyła się 26 stycznia 1812 r. i zyskała przychylne przejęcie u władz wydziału.

Zwyciężywszy przeszkody, otrzymuje Hahnemann „veniam legendi“ na uniwersytecie lipskim i rozpoczyna wykłady o homeopatji W tym czasie pracuje nad dużem dziełem (6 tomów): „Reine Arzeneimittellehre“.

W przezwyciężeniu przeszkód, jakie spotkał Hahnemann na swej drodze, wielką rolę odegrał Hufeland, wyrocznia w swoim czasie w dziedzinie medycyny. Ten użył całego swego autorytetu do obrony Hahnemana przed atakami, wyrażając się w swych publikacjach nader dodatnio o twórcy nowego kierunku, oraz o metodzie jego leczenia

W r. 1821 przenosi się Hahnemann z Lipska do Köthen, gdzie otrzymał od księcia Anhalt-Köthen posadę lekarza przybocznego.

Korzystając z poparcia księcia, rozwinął tu swą akcję szeroko. Liczba zwolenników nowego kierunku poczęła rość niepomiernie. W r. 1822 począł Stapf wydawać pierwsze pismo homeopatyczne: „Archiv für die homöopatische Heilkunde“. W Köthen powstaje z funduszów prywatnych klinika homeopatyczna, oraz zawiązuje się towarzystwo homeopatyczne pod przewodnictwem Hahnemanna.

W łonie jednak zwolenników homeopatji, poczęła się zaznaczać z biegiem czasu rozbieżność w poglądach Powstawać poczęły różne kierunki, wyłaniali się coraz to inni reformatorzy, poważający się nawet na czynienie zarzutów mistrzowi.

Zniechęcony apostazją wielu swych wielbicieli i zmęczony walką, przenosi się Hahnemann do Paryża.

Pobyt w Paryżu nazwać należy najświetniejszą epoką w życiu twórcy homeopatji. Mając za sobą protekcję króla i dworu, zyskał Hahnemann niepomierną ilość zwolenników, rekrutującą się z ludzi przeróżnych narodowości. Przybywali Anglicy, Amerykanie, Rosjanie, nie brak było Polaków, Szwedów, Węgrów i Włochów; nowy kierunek zyskał gorliwych propagatorów, wśród których zasłynął dr. Muré. Do tryumfu, sławy i powodzenia Hahnemanna, przyczynia się znowu, między innymi, walnie Hufeland. W r. 1831 pisze ten poważny i ceniony profesor tak o homeopatji[2]):

---

[1]) Dissert. hist. medica de helleborismo.

[2]) Hande u. Spenersche Zeitung Nr. 66. 7. 1845.

„Dlatego tylko nie poświęciłem się homeopatji, że zapóźno było dla mnie rozpoczynać naukę na nowo; ale homeopatja jest jednem z największych zjawisk, jakie zna historja medycyny i rozwój jej przyniesie nieobliczalne skutki“.

Do końca życia pracował Hahnemann nad ugruntowaniem swego dzieła, rozwijając działalność propagandową i polemiczną

Zmarł w Paryżu 15 kwietnia 1843 r. na zapalenie płuc.[1])

* * *

Nieco długi życiorys twórcy nowego kierunku, posłuży nam do ocenienia tych wszystkich zarzutów ze strony przeciwników homeopatji, które są związane z jego wykształceniem, stanowiskiem społecznem, stosunkami i t. d. Są bowiem i dziś jeszcze tacy, którzy traktują Hahnemanna, jako nieuka, szarlatana i jednostkę życiowo wykolejoną. Przeciw tego rodzaju sądom należy założyć jaknajbardziej kategoryczny protest.

Przechodząc z kolei do omówienia szczegółowego tez i poglądów Hahnemana, oraz jego szkoły, zwrócić należy uwagę, iż podstawy tej nauki teoretyczne, są konglomeratem zapatrywań starej szkoły witalistycznej.

Z tez wymienionych stworzył Hahnemann swoją teorję życia. Wedle niej istnieje w organizmach czynna siła życiowa, dzięki której odbywają się wszelakie zjawiska życiowe. Jak długo stosunki między poszczególnemi organami ciała, dzięki tej sile utrzymywane, są niezachwiane, jak długo wzajemne oddziaływanie jest harmonijne, tak długo organizm jest zdrów. Choroba rodzi się z przeszkód, osłabiających działanie siły życiowej.

Co jest źródłem siły życiowej, jakiego rodzaju jest ona — o tem Hahnemann nie wspomina. Epigonowie Hahnemana usiłowali istotę tej siły należycie określić i zdefiniować, zagłębiając się w różne dociekania, graniczące z mistyką.

Pogląd swój na istotę choroby ujmuje tak w dalszym ciągu: — Istoty choroby nie możemy należycie ująć, ani zdefiniować, daje się ona raczej odczuć niż określić. Zahamowanie częściowe działania siły życiowej daje nam ze strony organizmu szereg objawów chorobowych. — Ponieważ, jak powiedziano, samej istoty choroby ująć nie można, winna się ograniczyć czynność lekarza do stwierdzenia i usunięcia symptomów.

Uzdrowienie chorego nie następuje bezpośrednio pod wpływem działania siły życiowej, ale albo dzięki podnietom, wynikającym z samej choroby, albo wywołanym działaniem leków homeopatycznych, polegającem na powodowaniu bodźców podobnych chorobowym, tylko silniejszych. Działanie to przeciwstawi się podnietom choroby i usuwa szkodliwe ich działanie, a wkońcu doprowadza do ich zaniku.

Ażeby działanie było skuteczne, należy podawać leki, które podane zdrowemu, wywołują u niego symptomy, obserwowanej u pacjenta choroby.

Leki działają nie dzięki swej substancji, lecz — dzięki w nich utajonym, niematerjalnym siłom, które są tem aktywniejsze, im środki są bardziej rozcieńczone t. j. im bardziej zaciera się ich „materjalność“. Tak więc spotykamy się tu z pojęciem „uduchowienia“ leków.

Istotny przedmiot leczenia leży w zmianach dostrzegalnych, będących wynikiem choroby, t. j. w symptomach, spostrzeganych przez lekarza, lub w cierpieniach i oznakach zewnętrznych, słowem w tych, o których się dowie z wywiadów u chorego, względnie u otoczenia blizkiego choremu.

Zmiany ukryte w głębi organizmu i zmiany dostrzegalne (symptomy), to dwie istotne części tego, co nazywamy chorobą. Jeżeli zatem leczenie usunie symptomy, usunie tem samem niedostrzegalny, wewnętrzny nieporządek organizmu.

Istoty leków nie można zgłębić ani drogą badań fizyko-chemicznych, ani drogą czystej spekulacji. Stosunki, jakie zachodzą między chorobą a lekami, dadzą się określić jedynie na podstawie wyników stosowania medykamentów w chorobach i obserwacji ich działania na organizm ludzki.

Atoli poznawanie własności leków drogą obserwacji ich działania na chory organizm jest bardzo niepewne, gdyż poza nielicznemi chorobami, posiadającemi cechy odrębne, każda choroba jest wypadkiem indywidualnym, który winien być traktowany osobno, na podstawie kompleksu zaobserwowanych symptomów. Każdy chory cierpi na bezimienną chorobę, która nigdy nie powstała w takich warunkach i u takiej osoby, jak w danym wypadku. Stąd niema mowy o należytem leczeniu bez jaknajdalej posuniętej indywidualizacji przypadku. Lekarstwo, zbawienne w przypadku x, nie da pożądanego efektu w wypadku y, chociażby ten drugi wypadek charakterem swoich symptomów zbliżał się jak najbardziej do pierwszego.

Organizm należy traktować jako nierozerwalną całość; stąd winien lekarz zwalczać lokalne schorzenia środkami, działającemi ogólnie. Dla każdej choroby, (w każdym wypadku osobno), należy znaleść lek swoisty. Jak należy traktować ową swoistosć leku, o tem Hahnemann nie mówi.

Skoro więc na powyższej drodze eksperymentu na chorym, nie możemy ściśle określić natury, istoty, oraz skutków medykamentów, winniśmy zwrócić uwagę na skutki leków w organizmach zdrowych.

---

[1]) Niektóre z dzieł Hahnemanna ukazały się dopiero po jego śmierci. Tu należą publikacje w „Etudes de médecine homéopathique“ I. Ser. Paris 1855. między temi Effets du café i Sur la médecine de l'expérience.

Każdy lek, zadany osobie zdrowej, wywołuje u niej „sztuczną chorobę“, charakteryzującą się pewnemi, nieznanemi symptomami.

Widzimy zatem, że dana substancja ma dwie strony: a) chorobotwórczą i b) leczniczą. Rzeczą charakterystyczną jest to, że dany lek usuwa te objawy chorobowe, jakie sam, zadany zdrowemu, wywołuje.

Między lekiem a chorym organem, czy też grupą organów istnieje sui generis powinowactwo, organizm chory jest nastawiony na przyjęcie pewnych leków, które mu pomagają w dojściu do zdrowia.

Tak, mniej więcej, przedstawia się, krótko streszczone uzasadnienie zasady: „similia similibus“, oraz stanowisko Hahnemanna w sprawie farmakodynamji.

Poglądy swoje patologiczne kreśli Hahnemann w sposób następujący: choroby ostre powstają już to dzięki zewnętrznym wpływom, jak wpływy telluryczne, wpływy wyziewów, wilgoci i t. d., już też dzięki błędom djety i sposobu życia, przegrzaniu, przeziębieniu i przemęczeniu. Te ostatnie są jednak bardzo rzadko bezpośrednią przyczyną choroby, prowokują raczej tkwiącą w organiźmie, utajoną i przytłumioną psorę[1]), która przechodzić zwykła w stan utajenia, o ile nie wystąpiła zbyt ostro, lub też o ile za wcześnie ją usunięto.

Choroby chroniczne są to albo choroby spowodowane zażywaniem leków allopatycznych, albo zagnieżdżonemi w organiźmie wyziewami, działającemi przez czas dłuższy. Syphilis, sycosis i psora są chorobami podstawowemi, dającemi sie jednak łatwo usunąć używaniem środków homeopatycznych. Tak np. sycosis da się usunąć działaniem soku tuji w decilionowem rozcieńczeniu, o ile ta choroba nie jest związana z szeregiem innych, trudno usuwalnych.

Jad psory, to najstarszy i najbardziej szkodliwy. Od początku istnienia ludzkości został jej wszczepiony i dziedzicznie przechodząc z osobnika na osobnika, stał się przyczyną wielu przeróżnych stanów chorobowych. Przy wystąpieniu psory na zewnątrz, pod postacią wysypki, czy owrzodzeń, nie należy stanowczo używać żadnych medykamentów zewnętrznych, gdyż leki te wpędzając jad psoryczny do wnętrza organizmu, powodują w następstwie szereg chorób, jak chroniczne zapalenie oczu i ślepotę, zaćmienie soczewki, astmę, gruźlicę, choroby serca, raka wątroby i t. d

W zapatrywaniach swoich na istotę i pochodzenie zarazków, hołdują hahnemanniści arystotelesowskiej generatio spontanea s. aequivoca. I tak czytamy u dr. Lutzego[1]): „Mól świerzbowy (acarus scabiei) jest utworem ukrywającej się w ciele materji świerzbowej, zwanej psora, a bez tej materji nie masz móla“.

Inni (a zwłaszcza homeopaci nowszej szkoły) uważają, że nie zarazek powoduje chorobę, ale choroba wytwarza warunki dobre dla życia zarazka.

Ponieważ organizm chory odznacza się wielką wrażliwością na rozmaite podnięty, przeto należy podawać leki w dozach nieźmiernie małych, wynoszących nawet 10^{-60} gr.

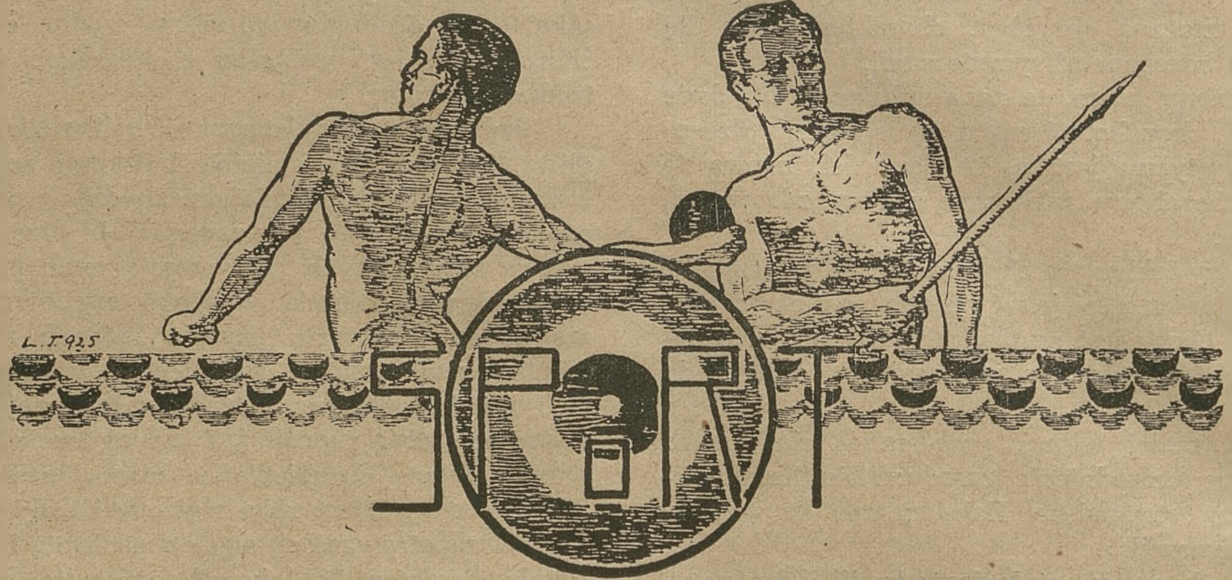
Skąd pochodzi ta domniemana własność działania leku w tej, powiedzmy, metafizycznej dozie, Hahnemann ani jego uczniowie nie podają, natomiast usiłują znaleść uzasadnienie spekulatywne.

(C. d. n.)

[1]) Przez psorę rozumie Hahnemann i jego zwolennicy, jak dr. Lutze, dr. Wolf, dr. W. Gross z Jütterbogk uczeń Hahnemanna i in., wszelkie reakcje, czy schorzenia skóry, odznaczające się swędzeniem, z występowaniem owrzodzeń swędzących, czy takiejże wysypki. Pod tę nazwę podciągają i psoriasis i scabies, acne i pediculosis i w. in.

[1]) Nauka homeopatji spolszczona i wydana przez dra Ant. Kaczkowskiego Lwów z druk. E. Winiarza 1863. Str. 359.





I WYCHOWANIE FIZYCZNE

CZESŁAW RĘBOWSKI — WARSZAWA.

Szkolenie instruktorów sportowych w Polsce.

Rok bieżący przyniósł nam już w połowie sezonu szereg pięknych wyników, a nawet zwycięstw nad dobremi zespołami zagranicznemi.

Specjalnie należałoby podkreślić piękny rozwój lekkiej atletyki polskiej, najmłodszej z dziedzin u nas zaklimatyzowanych i wymagającej bardzo dużego nakładu pracy od instruktorów i organizatorów. W kilku dziedzinach sportów, a specjalnie sportów zespołowych, jak piłka nożna, rugby, ani na krok prawie nie ruszyliśmy z miejsca od lat kilku.

Sporty więc o charakterze jednostkowym, jak: lekka-atletyka, hippika, boks, poszły po linji postępu, gdy tymczasem mamy pełną baiss'ę w sportach takich jak zapaśnictwo, ciężarnictwo, inne natomiast, jak: tennis, szermierka, pływanie — rozwijają się niewspółmiernie w różnych ośrodkach sportowych kraju.

Pomijając kwestje terenowe, a więc sprawy basenów i stadjonów jako czynników w pierwszym rzędzie o usportowieniu danego ośrodka decydujących, nie możemy abstrahować od sprawy instruktorów — dla pewnych dziedzin sportu. Zupełnie zdecydowanie możemy powiedzieć, iż gdyby np. nie p. Maurice Bacquet — to napewnoby w złotej księdze naszej kroniki lekko-atletycznej nie znalazłyby się nazwiska rekordzistów: Kostrzewskiego, Forysia, Jaworskiego i całej armji czołowych sił lekko-atletycznych Warszawy. Pobyt Hautwargh'a aczkolwiek krótki, jak na wymagania instruktorskie w lekkiej-atletyce zrobił niemniej, niż Van Schelle'go w pływaniu.

Dysproporcji w wyczynach najlepszych naszych zawodników lekko-atletów — w stosunku do rekordów zagranicznych — nie da się jednak tak łatwo usunąć w tych dziedzinach sportu, które nadal kierunku instruktorskiego nie posiadają.

Zagadnienie instruktorów sportowych staje się u nas z dnia na dzień bardziej aktualne. Dotychczas operowaliśmy nazwiskami renomowanych sił instruktorskich zagranicy.

Piłka nożna jako najbardziej intratna gałąź sportu miała kilku przedstawicieli instruktorów o marce zagranicznej; pozatem lekko-atletyka, pływanie (sezonowo), wioślarka, częściowo tennis — były pod kuratelą znawców zagranicznych.

Czy jednak rozwiążemy problem ten, jeżeli sprowadzimy naprzykład tak, jak dla lekkiej atletyki (Norling), trenerów dla każdej gałęzi sportów?

W okresie pierwszych poczynań naszych na terenie kilku sportów musieliśmy bezwarunkowo uciec się do wskazań instruktorów z zagranicy, obecnie jednak są zupełnie inne konjunktury w tej sprawie.

Rozwój np. lekkiej atletyki jest tak znamienny, iż trener Norling nie może żadną miarą podołać pracy w stosunku do licznych ośrodków lekko-atletycznych. Poza galerją klubów zrzeszonych w P. Z. L. A. jest cała armja klubów, które porwane wirem rozpędu, przechodzą fazy organizacyjnego konsolidowania się, wynosząc na powierzchnię życia sportowego całą masę utalentowanego materjału ludzkiego.

Do zrzeszeń takich nie może trafić trener zagraniczny, gdyż rola jego jest wybitnie instruktor-

ską, a inicjatywa i pomoc organizacyjna w stosunku do takich komórek sportowych wychodzi poza sferę jego obowiązku i interesu. Wiemy jedynie o fakcie bezspornym, iż talenty sportowe w klubacb prowincjonalnych „wykryte“ przez trenera zagranicznego są podawane opinji publicznej za adeptów, którzy „chętnie“ poszli za nieocenionemi wskazówkami trenera, choćby wizyta jego trwała dni kilka lub kilkanaście zaledwie.

Nie można absolutnie zarzucić trenerowi zagranicznemu, iż tego rodzaju sposoby autoreklamy są niegodziwe, gdyż idealnych pod tym względem trenerów niema, a przedewszystkiem dotarcie ich do mniejszych środowisk i praca w niem nie tylko instruktorska, ale i organizacyjna — są zupełnie niemal niemożliwe.

Trudność polega na tem, iż zagraniczni trenerzy, nie znając prawie zawsze języka polskiego, stają się li tylko rzemieślnikami-instruktorami, a nie pedagogami-sportowcami.

Od trenera wymagamy maximum kwalifikacyj sportowych, nie badając jego kwalifikacyj pedagogicznych oraz wykształcenia zawodowego.

Angażujemy ludzi, którzy jako wyczyniowcy niewątpliwie mieli dobrą markę sportową w swym kraju, a nawet oddźwięki tej sławy dochodziły nieraz i do nas. Ale to wszystko!

Kluby za bardzo wysokie wynagrodzenie ryzykowały engagement takich sił światowych. Okazało się jednak, iż przy pewnych nawet rezultatach, osiąganych w ciągu pierwszych miesięcy pracy później o postęp było trudniej.

Powodem tego nietylko wyczerpanie się całego zasobu wiedzy i „tajemnic“ trenera. ale częstokroć bardzo nie pedagogiczne prowadzenie samej pracy instruktorskiej Bez zapoznania adeptów z fizjologicznemi podstawami wysiłku sportowego, bez kardynalnych wskazań higjeny, mechaniki ruchów, psychologji nie można skomplikowanej maszynerji ludzkiej udoskonalić!

Trudności językowe, a jeszcze bardziej brak wykształcenia naukowego trenerów zagranicznych obniżały wartość i trwałość ich pracy.

Obecnie musimy już pomyśleć o szkoleniu własnych instruktorów dla poszczególnych gałęzi sportów. Mamy już kilka edycyj „Studjum Wychowania Fizycznego“ w Poznaniu, i „Wojskowej Centralnej szkoły Gimn. i Sportów“ — mamy wychowanków „Państwowego Instytutu Wych. Fizycznego“ — z liczby kilkuset absolwentów conajmniej kilku ludzi — sportowców daje gwarancje dobrego przygotowania naukowego a niezłego na wet wyszkolenia sportowego. Akcja nasza powinna pójść zdecydowanie w kierunku wyrobienia własnego typu instruktora sportowego. Pomimo gorszych znacznie warunków do usportowiania się w Europie w porównaniu z Ameryką, Instytut W. Fiz. i Sport. w Joinville oraz szereg zakładów prywatnych (np. Galante—Włochy) — są dla nas zupełnie dostępne. Mamy bowiem w kraju jako symbole naszego pełnego zrozumienia dla idei kultury fizycznej parę uczelni W. Fiz. niegorszych od podobnych instytucyj w pierwszorzędnych państwach Europy, — brak nam ludzi, którzyby zdobyte wiadomości w kraju dopełnili zapoznaniem się z metodami pracy instruktorsko-sportowej zagranicy.

Słaba inicjatywa jednostek zaawansowanych w tym kierunku i posiadających dyplomy najwyższych uczelni W. Fiz. w Polsce da się uzasadnić poniekąd i niechęcią rzesz sportowych do krajowych sił instruktorskich, choćby najlepszych. Jest to jedną z naszych wad narodowych, iż cenimy zawsze lepiej importowane siły i wielkości, aniżeli równorzędne bądź nawet lepsze siły własne.

Lekcje jednak, jakie przeszliśmy już niejednokrotnie z renomowanemi gwiazdami instruktorskiemi zagranicy, notabene za drogi pieniądz, powinny być dla nas pouczające. W chwili, gdy czynniki państwowe, armja, organizacje, kluby i społeczeństwo — wypisują jako hasło dnia: hasło regeneracji fizycznej — musimy i w tej sprawie pójść po drodze doświadczeń i realnych tylko posunięć.

Doskonale zdajemy sobie sprawę, iż każdokrotny występ naszych zawodników na arenie międzynarodowej, jakkolwiek kończył się w większości wypadków niepowodzeniem sportowym, to jednak dla uczestników takich ekspedycyj był nieocenioną okazją do zapoznania się z metodami pracy zagranicy i środkami walki sportowej. Reakcją dodatnią każdej takiej lekcji były: spotęgowanie pracy w odnośnej gałęzi sportu, a stąd poprawa klasy.

Jeżeli wziąść pod uwagę to, iż nie wszyscy dobrzy zawodnicy są dobrym materjałem na instruktorów, to zorjentujemy się łatwo, jak znaczne korzyści mogą wypłynąć z pobytu zagranicą zawodników o kwalifikacjach pedagogicznych.

Udział w poważniejszych zawodach daje nam możność zaobserwowania poziomu klasy i techniki walki sportowej elity zagranicznej, ale nie wystarcza do tego, by móc zapoznać się z metodami pracy instruktorsko-sportowej. Zatem przy trosce o rozwój sportów wszerz i wgłąb, musimy pomyśleć o szkoleniu kadr instruktorskich — jako warunku zasadniczego w ogólnej akcji na rzecz wychowania fizycznego.

ALEKSY SAŁĄMAŃCZUK.

Idealny wszechstronny sport?

Doświadczenie uczy, że wszystkie rodzaje sportu bez wyjątku przy racjonalnem uprawianiu, wywierają tylko korzystny wpływ na organizm człowieka. Zawsze na pewną część składową organizmu, na pewne narządy dany rodzaj sportu wywiera szczególny wpływ. Z tego też względu, racjonalny sport wymaga uprawiania w miarę możności wszystkich dziedzin sportu; z tego też tylko powodu propagować należy wszechstronność w sporcie, która przy racjonalnem uprawianiu doprowadzi do wszechstronności organizmu.

Uprawianie wszystkich działów sportu wymaga jednak dużo czasu. Dlatego też wybiera się takie rodzaje sportu, któreby przy racjonalnem uprawianiu w skutkach swych pozwoliłyby się zbliżyć do tej wszechstronności, gwarantującej organizmowi odporność i pewność w wymaganiach dzisiejszych, ciężkich warunków życia codziennego.

Gdy do powyższych cech danego rodzaju sportu dołączy się jeszcze nader ważna cecha, a mianowicie, że ten rodzaj sportu nie tylko, że nie wpływa ujemnie na organizm, ale ułomności nabyte w mnieszym lub większym stopniu usuwa i leczy — wówczas zbliżamy się już do pojęcia pewnego zajęcia sportowego, który uważać musimy za „sport idealny“.

Tym sportem idealnym jest sport wodny, a w pierwszym rzędzie pływania.

Nie małą rolę odgrywa tu sama woda. Wpływ wody na organizm ludzki był znany oddawna i jak długo świat istnieje, tak długo woda w życiu człowieka odgrywała stale pewną rolę. Nie mam na myśli tych korzyści, które człowiek ciągnie, opanowawszy ją technicznie, ale korzyści higjeniczne.

Jak wielkiem uznaniem cieszyła się woda ze względu na zbawienny swój wypływ na organizm w starożytności, świadczy o tem literatura Egipcjan, Greków, Arabów i Rzymian. Jakie zbawienne skutki przypisywano działaniu wody na organizm, świadczyć może liczba zakładów kąpielowych w starożytnym Rzymie. Według Dr. A. Sabatowskiego w ciągu pięciuset lat, otwarto w samym Rzymie 800 publicznych zakładów kąpielowych, mimoto okazała się potrzeba jeszcze tak momumentalnych budowli, jak Karakalli i Dioklecjana, których gruzy wystarczyły na budowę całych dzielnic Rzymu średniowiecznego. Obok tych publicznych zakładów istniał cały szereg prywatnych zakładów kąpielowych, a domy patrycjuszów posiadały łazienki, urządzone wprost z przepychem.

Pierwsze miejsce w sporcie wodnym odgrywa pływactwo. Znane było ono prawdopodobnie już w czasach bardzo dawnych, a liczba zwolenników tego sportu była zawsze liczna. Z zapałem uprawiano też ten sport w starożytności, oceniając prawdopodobnie należycie korzyści płynące dla organizmu przy jego uprawianiu. I pomiędzy starożytnymi klasykami znajdowali się zwolennicy sportu pływackiego, a jeden z nich Plinjusz posunął swój entuzjazm aż do tego stopnia, iż twierdził, że Rzym dzięki intenzywnemu uprawianiu pływania przez sześć stuleci obchodził się bez lekarzy.

Już same warunki higjeniczne, w których sport pływacki uprawia się, wpływają na jego wartość zdrowotną. Jak wiemy, warstwy powietrza, unoszące się nad wodą są bezpylne, ilość czynników zanieczyszczających go, spada do minimum. Promienie słoneczne, tak intenzywnie niszczące zarazki chorobotwórcze w powietrzu, zostają tu spotęgowane w swem działaniu, odbijając się od gładkiej, lustrzanej, lśniącej powierzchni wód. Powierzchnia skóry zmywana falami wody pozbywa się brudu, tłuszczu nadmiernego, ulegając przytem odświeżaniu, dzięki działaniu wody i promieni słonecznych. Pływanie nazwał sławny fizjolog E. du Bois-Reymond gimnastyką mięśni i skóry. Pod wpływem bowiem działania wody o niższej ciepłocie, jak ciepłota otoczenia w lecie, kurczą się w pierwszym rzędzie naczynia krwionośne skóry. Następnie wskutek reakcji organizmu następuje rozszerzenie naczyń krwionośnych skóry, co na zewnątrz manifestuje się zaczerwienieniem skóry i uczuciem przyjemnego ciepła. A gdy uprzytomnimy sobie, że naczynia krwionośne skóry kurczą się i rozszerzają tylko dzięki elementom mięsnym i nerwowym, wówczas zrozumie każdy, że to kurczenie się i rozszerzenie naczyń skórnych, odpowiada gimnastyce, jest pewnego rodzaju samomasażem. I ta właśnie reakcja naczyń skóry, zdolna wywołać każdorazowo według potrzeby skurcz czy rozkurcz naczyń krwionośnych, wiadczy o sprawności ich i należytem funkcjonowaniu.

Ta bezustanna gra naczyń krwionośnych, polegająca na kurczeniu się i rozkurczu, nie ogranicza się w skutkach swych tylko do naczyń krwionośnych, ale oddziaływa i na cały organizm.

Pod wpływem zwężenia koryta naczyń powierzchownych skóry, krew wyciśnięta z nich, musi znaleść pomieszczenie w naczyniach głębiej wewnątrz organizmu leżących, te więc muszą się rozszerzyć. Z chwilą zaś gdy powierzchowne znowu rozszerzą się, te kurczą się, przelewając pewną część krwi z powrotem do naczyń skóry. Rzecz zrozumiała, że motor, poruszający krew, nie może dalej w zwyczajnym trybie pracować, ale musi do nowowytworzonych warunków w odpowiednio prędkim czasie dostosować się. Mobilizuje więc serce swe siły i przez podnoszenie i opadanie ciśnienia ze swej strony „gimnastykuje się“, zmu-

szając do tego i naczynia krwionośne, które dotąd udziału w tej gimnastyce nie brały

Narząd oddechowy również bierze udział w tej grze. Ośrodek oddechowy zadrażniony, reguluje odpowiednio czynność oddechową.

Nie koniec na tem. Organizm przy pływaniu utrzymuje się na powierzchni wody, a następnie porusza się. Ruchy organizmu są jednostajne, nie nagłe, mięśnie pracują harmonijnie. Przy chodzie, jeździe kołowej i t. d. pracują pewne tylko grupy mięśni, inne zaś pozostają mniej lub więcej pasywne. Przy pływaniu jednak organizm, ażeby pokonać opór wody, zmuszony jest wciągnąć wszystkie mięśnie do wspólnej harmonijnej akcji, bo tylko dzięki harmonijnej, rytmicznej pracy wszystkich mięśni otrzyma się on na powierzchni wody i może się poruszać. Mięśnie ramion wykonując pracę i ułatwiając posuwanie się organizmu, rozszerzają klatkę piersiową, ta zaś wskutek ucisku wody, również pobudza mięśnie swe do intenzywnej pracy, zabezpieczając sobie tem należytą ilość zapotrzebowanego tlenu dla pracujących mięśni. W skutek intenzywnego rozszerzania się klatki piersiowej, organizm jest zmuszony wykonywać głębokie wdechy i wykonywać je rytmicznie. Przyzwyczaja więc organizm do głębokiego wdechu, który jest zbawiennym dla ludzi miasta. Od dziecka zaskarbiając sobie głęboki wdech, organizm nie będzie ulegał wpływom chorobowym, płuca oddechając całą swą powierzchnią, nawet wierzchołkami płuc, nie będą miały miejsc osłabionej odporności. Takiemi miejscami osłabionej odporności są — jak uczy tylowieczne doświadczenie — przedewszystkiem wierzchołki płuc. Pływanie śmiało uważać więc można za swego rodzaju czynnik dla zwalczania gruźlicy.

Wskutek intenzywnej pracy mięśni organizmu, wskutek zwiększonej pracy serca i szybszego przepływu krwi, wskutek pogłębienia się oddechu, zwiększa się znacznie proces przemiany materji, który wśród takich okoliczności odbywa się w jak najkorzytniejszych dla zdrowia warunkach.

Woda wskutek stawionego przez nią oporu, wywiera pewien nacisk na powierzchnię ciała, na mięśnie rąk i nóg. klatki piersiowej, brzucha i obręczy biodrowej. Ucisk ten wywarty przez wodę, odpowiada uciskowi przy masażu. Ucisk wody szczególnie korzystny dla mięśni brzucha, które bardzo często a szczególnie u kobiet, są niezdolne do spełnienia swego zadania, jako ściana jamy brzusznej która ze względu na znaczenie, przypisywane dziś tłoczni brzusznej, nabiera szczególniejszego znaczenia, w pierwszem rzędzie dla kobiet.

W ostatnich czasach zwrócono szczególną uwagę na stan rozwoju mięśni klatki piersiowej, barków i łopatek. Te bowiem zaniedbane są u ludzi z siedzącym trybem życia, a więc uczni, urzędników i t. d. Wszystkie celowe systemy gimnastyczne nowszej doby zwracają szczególną uwagę na te mięśnie, wypracowując dla ich rozwoju i wzmocnienia cały szereg odpowiednich ćwiczeń. Przekonano się jednak, że pływanie bardzo korzystnie wpływa na rozwój i wzmocnienie wyżej wspomnianych mięśni i to w daleko większej mierze, jak to czynią nawet odpowiednie, celowe systemy gimnastyczne.

Zrozumiałem jest więc zwiększone zapotrzebowanie tlenu przy pływaniu, i to czterokrotne w stosunku do zapotrzebowania organizmu w spoczynku Przy pływaniu ma się gwarancję, czystego, zanieczyszczonego powietrza. Nie zwracamy bowiem wielkiej uwagi czem oddechamy. Słusznie też powiedział higjenista Pettenkofer, że wprost dziwić się trzeba, jak wielką wagę kładziemy na to, co pijemy, nie troszczymy się zaś wcale, lub bardzo mało, czem oddechamy.

Pływanie zwiększa nie tylko proces oddechania płucami, zwiększa i proces oddechania niewidocznego dla nas drogą skóry. Skóra, po usunięciu wszelkich nieczystości z jej powierzchni, pobudzona krążeniem naczyń, zwiększa proces oddechania skórą, pory bowiem nie są zatkane. Tlen tą droga wchodzi, produkty zaś spalenia, jak dwutlenek węgla i inne opuszczają tą samą drogą organizm.

Usuwanie produktów rozpadu przemiany materji z organizmu odbywa się głównie drogą nerek i skóry. W usuwaniu tych produktów bierze udział i pot, który jest wydzieliną specjalnych gruczołów skóry. Przy zwiększonem wydzielaniu potu większa ilość szkodliwych produktów zostaje usunięta. Dla zwiększenia wydzielania potu i intenzywności procesu oddechania drogą skóry, posługujemy się t. zw. parniami. Ten sposób jednak ma pewną — nieznacznego zresztą stopnia — wadę. Odciąga bowiem organom pod skórą leżącym wodę. W czasie pływania czy też samej kąpieli, ten sam sposób pozbywania się trucizn odbywa się bez nadmiernego wydzielania potu i pozbawiania organizmu pewnej ilości potrzebnej wody.

W kolarstwie, przy turystyce górskiej wydzielony pot może zatkać pory, wpływając ujemnie na oddychanie drogą skóry. Przy pływaniu, czy kąpieli organizm raz zanurzony we wodzie, poddany działaniu promieni słonecznych z powodu różnic w ciepłocie reaguje — jak już wyżej powiedziano odpowiednio i nie dopuszcza do pocenia się.

Wielki wpływ wywiera pływanie nie tylko na mięśnie, ale także na stawy. Wszystkie bez względu zmuszone są brać udział w pracy, a torebka rozszerzając się i zmniejszając, przyczynia się do wzmocnienia budowy stawu; ściągna mięśni w okolicy stawów biorą też udział, przyczyniając się do wzmocnienia torebki i mięśnia

Jakie następstwa tej wzmnożonej pracy, tego dostosowania się poszczególnych narządów i całego organizmu do tych nowych warunków? Następstwem jest zahartowanie organizmu, podniesienie i wzmocnienie jego sił obronnych, podniesienie zdolności mobilizowania tych sił w każdym momencie, przeciwstawiając czynnikom szkodliwym i chorobliwym cały swój aparat obronny.

C. d. n.

KOSTRZEWSKI STEFAN i KALINOWSKI ADAM
Warszawa.

Zadyszka i jak jej uniknąć.

W parę chwil po rozpoczęciu biego odczuwamy lekkie, następnie coraz większe znużenie nóg, rąk, a wreszcie znużenie całego organizmu. Rytm serca staje się przyspieszonym, oddech utrudniony, twarz bledniej e, ogarnia nas ogólna duszność. Nogi stają się ociężałe, zniechęcamy się, jednak biegniemy dalej, ale głównie wolą i ambicją. Stan ten organizmu nazywamy z a d y s z k ą, która jest wywołana nadmiarem nagromadzenia się dwutlenku węgla (CO_2) we krwi.

Chcąc jednak walczyć z z a d y s z k ą podczas biegu musimy znać istotę i przyczynę powstawania jej.

Podczas biegu pracują nogi, ramiona, m. tułowia, ale głównie serce i płuca. Praca ta wykonana jest przez skurcze mięśni. Wtedy gdy ma nastąpić skurcz mięśnia z mózgu wysyłana jest do niego podnieta, która przez nerwy dochodzi do każdej komórki tego mięśnia. Podnieta podrażnia w tej komórce zawartą tak zwaną „siłę życiową“, która znowu wyswobadza z glikogieny (jest to węglowodan znajdujący się w nieznacznej ilości w każdej komórce mięśniowej ą który został utworzony przez organizm ze strawionych pokarmów, jak chleb, cukier, miód) energję, zamienia ją na pracę efektem której są skurcze mięśniowe.

Po wyswobodzeniu z siebie energji, glikogiena rozpada się na węgiel i wodę (Produkty rozpadu pracy). Węgiel i nadmiar wody są dla organizmu zbytecznemi, a nawet trującemi muszą więc być z niego wyrzucone. I tak normalnie jest. Nadmiar wody z komórek przenika do krwi, z tąd bądź jest wyrzucona przez nerki z moczem, bądź przez skórę z potem.

Teraz zwróćmy uwagę w jaki sposób jest usuwany z organizmu węgiel. Do każdej komórki mięśniowej dopływa krew tętnicza z tlenem. Tlen przez ścianki naczyń krwionośnych przenika i dostaje się do komórek. Tu spala węgiel. Podczas spalania wytworzone zostało ciepło i gaz zwany d w u t l e n k i e m w ę g l a (CO_2). Dwutlenek węgla przenika z komórki do krwi, ze krwią płynie do płuc, a z tych z wydechem zostaje wyrzucony. Podczas biegu tempo pracy jest przyspieszone, większa jest produkcja rozpadu pracy, a tem samem i większe wytwarzanie się CO_2.

Wreszcie po pewnym czasie biegu tak wiele nagromadza się go we krwi, że krew zaczyna kwaśnieć, a przypływając przez cały organizm powoduje znużenie, zmęczenie, wreszcie wyczerpanie.

Dwutlenek węgla dopływając ze krwią coraz częściej podrażnia ośrodek oddechowy, w rezultacie czego następują coraz częstsze, ale płytsze wdechy. W końcu wdechy tak szybko po sobie następują, że przerwa pomiędzy nimi początkowo mała, potem prawie, że zupełnie zanika, tak, że wydechy nie mając na to czasu odbywać się nie mogą. Z dwutlenku węgla coraz więcej w organizmie przybywa. Zaczynają występować objawy duszenia się, prawie, że wszystka krew z głowy dopływa do serca i płuc, i tem tłumaczy się bladość twarzy. Jak już powiedziałem ten ogólny stan organizmu wywołany nagromadzeniem się CO_2 we krwi nazywamy zadyszką. Znamy już istotę i przyczynę powstawania zadyszki, omówię teraz w paru słowach o sposobach uniknięcia jej lub doprowadzenia ją do minimum. Uniknąć zupełnie zadyszki podczas biegu nie jesteśmy zdolni, ale możemy doprowadzić powstawanie jej do minimum.

Pamiętać musimy, że i przy pracy serca, płuc, żołądka, wątroby, nerek i mózgu powstają też produkty rozpadu pracy, a temsamem i CO_2. Walczyć z zadyszką możemy jedynie przez unikanie tego wszystkiego co wpływa na zwyżkę produkcji CO_2.

Teraz opiszę to wszystko co powoduje zwyżkę produkcji CO_2

1. O ile kto ma, to musi pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Nadmiar tłuszczu dla organizmu jest zbyteczny, zwiększa jednak wagę ciała,

a czem większa waga, tem większa praca, a temsamem i większa produkcja CO_2.

2. Mięśnie nasze muszą być suchemi, to znaczy pozbawione zupełnie tłuszczu, a w komórkach powinny posiadać tylko tyle węglowodanów (glikogieny) które by mogły wyswobodzić z siebie tylko tyle energji ile jej jest potrzeba do wykonania dalszej pracy. (Mięśnie Nurmiego, Peltzera, a u nas do pewnego stopnia Malanowskiego).

3. Podczas biegu unikać zbytecznych przyruchów. Wszelkie skręty i chwiania się na boki tułowia, zbyteczne wymachiwanie ramion podczas biegów średnich i długich tylko wynik biegu pogarszają i powodują zwyżkę produkcji CO_2.

4. Przyzwyczaić serce i płuca do powolniejszego rytmu, ale efektowniejszej pracy.

5. Celowe ruchy biegu należy z automatyzować. Ulżymy w ten sposób w pracy naszemu układowi nerwowemu.

6. Podczas biegu normalnie oddychać, przytem większą uwagę zwracać na wydechy niż na wdechy. Przed rozpoczęciem biegu zrobić kilka wydechów).

To wszystko co powiedziałem w sześciu punktach możemy osiągnąć tylko przez stały, ciągły, racjonalny trening. Organizm nasz zawdzięczając swemu „instytutowi samozachowawczemu“ przystosuje się do tego wszystkiego co od niego wymagamy przez trening.

Człowiek wytrenowany ma inny chemizm procesów przemiany materji zachodzących z zewnątrz jego ustroju, niż człowiek niewytrenowany. Dlatego głównie tak propagujemy sporty, w których sam trening jest istotą, zawody zaś sprawdzianem rezultatów pracy. Ale odbiegliśmy od tematu. Inne sposoby doprowadzania powstawanie CO_2 w minimalnej ilości.

7. Wystrzegać się picia alkoholu.

Alkohol nie tylko, że zatruwa organizm, powoduje otłuszczenie serca i wątroby, ale będący sam węglowodanem i to łatwo utleniającym, powoduje zwyżkę produkcji CO_2.

Przez otłuszczenie serca i wątroby czyni te organy mniej zdolnemi do walki z ogólną kwasotą ciała. Wiemy że serce walczy, dostarczając do tkanek ze krwią tlenu, a zabiera z nich i wyrzuca przez płuca CO_2.

Wątroba wydziela sole amonowe, które zobojętniają kwasoty krwi.

8. Nie palić tytoniu.

Podczas palenia moc drobniutkich cząsteczek węgla osiada się w pęcherzykach płucnych. Zmniejszają pojemność życiową płuc, w temsamem mniej niż normalnie tlenu dostaje się do krwi i mniej ze krwi do płuc dostaje się dwutlenku węgla CO_2.

Trucizna nikotyna składnik tytoniu przez częste jej używanie powoduje szybsze zwapnienie naczyń krwionośnych (artretyzm), a które u sportowca odgrywają nadzwyczajną rolę, wszak przez swoje rozszerzanie lub zwężanie mogą dostarczać tkankom więcej lub mniej krwi.

9. Najpóźniej trzy dni przed rozpoczęciem biegu zrobić sobie gruntowny, ale niezbyt forsowny masaż i wziąść ciepły natrysk. Przez masaż przyspieszamy usuwanie, zawsze nagromadzone czy to w mniejszym, czy w większym stopniu, produkty rozpadu pracy. Przez natrysk robimy też ogólny masaż, odciągamy krew do skóry, pocimy się i wraz z potem usuwamy nadmiar wody i część rozpadu pracy. Zmywamy wodą brud zawarty w porach skóry i w ten sposób ułatwiamy przenikanie potu podczas biegu.

10. Najpóźniej dwie godziny przed biegiem zjeść ostatni posiłek, składający się z pokarmów lekkostrawnych i w niezbyt wielkiej ilości. Odciążymy pracę żołądka i unikniemy niepotrzebnego ciężaru.

11. Przed rozpoczęciem biegu wypróżnić się z kału i moczu.

12. Po skończonym biegu nie siadać, lecz chodzić, zrobić parę wydechów i starać się o normalne oddychanie.

13. O ile oddech jest już w części normalnym, przyspieszyć możemy wypoczywanie organizmu przez robienie masażu.

Uwaga: O ile zawodnik zemdlał (anemja mózgu i zatrucie organizmu) nie należy robić zimnych okładów na głowę, zalecane są okłady ciepłe, cucić przez podanie do wąchania soli amoniakowych; o ile to nie pomaga robić sztuczne wydechy, o ile oprzytomnieje nie dawać mu wody do picia, bo dostanie czkawki (nagłe i szybkie skurcze przepony) i może zwonitować, najlepiej wziąć go pod ręce przechadzać się z nim i zmuszać go do normalnego oddychania. Tem wyczerpię temat o zadyszce i unikaniu jej i jeszcze raz zwrócę uwagę, że wynik biegu nietylko zależy od wrodzonych zdolności, ale głównie od pracy, którą włożymy w stały, systematyczny, racjonalny i pod okiem fachowca prowadzony trening. Kto staje do zawodów bez treningu to gorzej, niż wypił małą dawkę trucizny, przeforsuje cały swój organizm, przeforsuje serce i stać się może kaleką na całe życie.

Uprawianie sportu jest konieczne, tak jak odżywianie i oddychanie, ale uprawianie sportu musi być racjonalne.

Wychowanie fizyczne w Sowietach.

Zwycięstwa w lekkiej atletyce nie mogą być nigdy przypadkowe, lecz muszą mieć źródło swe w poważnie rozwiniętej kulturze fizycznej“ — twierdzi Dr. St. Polakiewicz w „Igrzyskach VIII-mej Olimpjady.“ Twierdzenie to w całej swej rozciągłości odnosi się do Rosji i to tak przedwojennej — carskiej jak i teraźniejszej -- sowieckiej, ale prawdopodobnie tylko do niedawnych czasów. Przeglądając zestawienia wyczynów sportowych wszystkich państw czy narodów bardzo rzadko lub prawie że nigdy nie spotykamy tam reprezentantów Rosji, tego olbrzyma tak pod względem obszaru jak i pod względem liczby mieszkańców. A gdy uwzględnimy poziom oświaty w Rosji, wówczas śmiało można twierdzić, że wychowanie fizyczne, które wymaga przecież wzniesienia się w pewien stopień kultury, nie ma tam odpowiednich warunków rozwoju.

Dlaczego w carskiej Rosji, tak bogatej, tak rozrzutnej i nieszczędzącej nawet olbrzymich sum na mniej lub więcej potrzebne rzeczy nie znalazła idea wychowania fizycznego należytego zrozumienia — trudno sobie wytłumaczyć.

Wychowanie fizyczne wprawdzie jednostronne, zamknięte w murach szkół junkierskich za cały okres istnienia carskiej Rosji nie mogło nigdy przeniknąć w lud, ale nietylko w lud, bo nawet w warstwy uprzywilejowane. Wychowaniem fizycznem nie można przecież nazwać tych nielicznych zwolenników sportu tennisowego, żeglarskiego i — w bardzo małym stopniu — pływackiego.

Idea wskrzeszenia igrzysk olimpijskich przez barona de Coubertin, która znalazła już w 1896 r. na olimpjadzie w Atenach tylu zwolenników, bo dziesięć narodów wysłało aż 200 przedstawicieli (liczba bardzo pokaźna o ile uwzględni się bardzo krótki termin, bo zaledwie dwuletni do przygotowania się na igrzyska) nie znalazła prawdopodobnie należytego oddźwięku w Rosji, bo pomiędzy zwycięskiemi narodami jak Ameryką, Francją, Niemcami, Austrją, Danją i Grecją brak Rosji. Nie spotykamy jej przedstawicieli pomiędzy zwycięzcami na olimpjadach w latach 1900 i 1904, aż dopiero w okresie czwartej olimjady w 1908 r. w Londynie spotykamy w tabeli zwycięzców przedstawicieli Rosji: zdobywa ona poraz pierwszy dwa drugie miejsca w zapaśnictwie, jedno pierwsze w jeździe popisowej na łyżwach panów. Na piątej olimpjadzie w Sztokholmie w r. 1912 r. zdobywa Rosja w strzelaniu jedno drugie, jedno trzecie miejsce, w zapaśnictwie jedno drugie, w żeglarstwie jedno trzecie mniejsce.

A więc na dwóch olimpjadach Rosja zdobywa sobie przez swych reprezentantów miejsca, które świadczą może i o przypadkowem ich zdobyciu, a nie są wcale dowodem długotrwałej i uciążliwej, wszechstronnie uprawianej, fizycznej kultury ciała.

I jak w tych konkurencjach wyżej wspomnianych Rosja mogła zdobyć pewne miejsca, tak zdobyć ich nie mogła i nie może nigdy w lekkiej atletyce, bo „zwycięstwa w lekkiej atletyce nie mogą być nigdy przypadkowe, lecz muszą mieć źródło swe w poważnie rowiniętej kulturze fizycznej“.

O tej poważnie rozwiniętej kulturze fizycznej w Rosji carskiej nikt prawdopodobnie na szerszą skalę nie myślał.. Sam fakt, że w przedwojennej Rosji brak było Rosjan-nauczycieli gimnastyki, którzy musieli być zastępowani przeważnie przez Czechów, daje dużo do myślenia.

Gdy pewnego razu w rozmowie z wysokim urzędnikiem rosyjskim pytałem go o wychowanie fizyczne w Rosji, otrzymywałem ogólnikowe i nic nie mówiące dane. Przy słowie jednak „kultura ciała“ ożywił się wspomniany urzędnik i opowiadał o szeroko rozpowszechnionej kulturze ciała nawet w najniżej pod względem oświaty stojącej warstwie społeczeństwa. Ta kultura ciała objęta była jednym słowem: „bania“. Bania — coś w rodzaju nader prymitywnej parni. I przyznać należy rację temu urzędnikowi. Kąpiele w takiej prymitywnej parni są w Rosji bardzo rozpowszechnione a znaleść ich można w najbardziej zapadłej wiosce czy osadzie ludzkiej. Ale tu początek i koniec kultury ciała w Rosji przedwojennej.

Wojna i następnie rewolucja zniszczyła nikłe w zaczątkach swych początki wychowania fizycznego. A gdy Sowiety po ujęciu władzy w swe ręce, zrobiły bilans z okresu rewolucyjnego, to zestawienie to dało nader smutny obraz. Stwierdzono bowiem upadek ludności w Sowietach tak pod względem fizycznym jak i moralnym. Stosunki zdrowotno-higjeniczne były fatalne, a to pociągało za sobą niepożądane przez Sowiety skutki w materjale ludzkim i to w pierwszym rzędzie dla armji. Gdy jeszcze do tego zniszczenia fizycznego i moralnego przyłączyła się olbrzymia i zgubna w swych skutkach klęska głodu, wówczas konieczność zaradzenia temu fatalnemu stanowi stało się głównym postulatem sfer rządzących w Sowietach. Od tej chwili datuje się w Sowietach nader konsekwentnie prowadzona akcja odrodzenia i podniesienia ludności pod względem fizycznym i moralnym przy pomocy wychowania fizycznego.

Akcja podniesienia sprawności fizycznej ludności przybrała formy nader konkretne, bo została zakrojoną na szeroką skalę, zostały wciągnięte do tej akcji wszystkie możliwe organizacje i czynniki, a kierownictwo jej zostało powierzone naukowej radzie wychowania fizycznego, która do swej dyspozycji dostała odpowiednią ilość potrzebnego personalu i odpowiednie zabezpieczenie materjalne.

Dziś dzięki tak szeroko zakrojonej akcji, wychowanie fizyczne w Sowietach w równej mierze przyjęło się w miastach jak i po wsiach. Tak

w mieście jak i na wsi w równej mierze znajdują się reprezentanci lekkiej atletyki, piłki nożnej i t. d. Sowiety bowiem idąc za wskazówkami naczelnej naukowej rady wychowania fizycznego jak i po linji własnych interesów popierają tylko wszechstronne uprawianie sportów i gimnastyki, zwalczając wszędzie specjalizację w poszczególnych dziedzinach. To zwalczanie specjalizacji jest zrozumiałe, bo wychowanie fizyczne w Sowietach, jest tylko środkiem prowadzącym do celu z góry określonego, zresztą jak i wszędzie w miejszym lub większym stopniu na zachodzie.

Potrzeba systematycznego uprawiania ćwiczeń cielesnych, dzięki naciskowi sfer rządzących i odpowiedniej propagandzie, zakorzeniła się głęboko w młodej generacji i żadna uroczystość szkolna czy też związków zawodowych dziś w Sowietach bez zawodów sportowych jest nie do pomyślenia. Że uroczystości te noszą pewne cechy celowej propagandy politycznej, jest na tamtejsze stosunki rzeczą samozrozumiałą.

Mimo tego, że Sowiety zwracają wielką uwagę na wszechstronność w wychowaniu fizycznem, to jednak uderza wprost zaniedbanie niektórych dziedzin jak tennis, golf, polo, jazda konna i do niedawna wioślarstwo, które w ostatnich czasach dzięki materjalnej pomocy sfer rządowych również zaczyna się szerzyć tak w miastach jak i po wsiach.

Niemałą zasługą w szerzeniu sportu odgrywa szkoła. W zakres jej działania, w myśl rozporządzeń państwowych, należy systematyczne i planowe uprawianie ćwiczeń sportowych. Wielki jednak procent szkół zmuszony jest zrezygnować z systematycznych zajęć sportowych z powodu braku odpowiednich sił fachowych. Z tegoż też powodu tylko dwie godziny w tygodniu przeznacza się na wychowanie fizyczne w szkole, resztę zaś godzin, przeznaczonych na wychowanie fizyczne, spędzają uczniowie w organizacjach sportowych młodzieży pozaszkolnych, które w większej ilości stoją pod stałą kontrolą czynników wojskowych.

Moskiewski instytut kultury ciała, rosyjsko-sowiecka akademja wychowania fizycznego, została powołana do życia w 1918 r. przez komisarjat zdrowia. Jest ona instytucją zupełnie niezależną i nie stoi w żadnej łączności z uniwersytetem.

C. d. n.

Kronika.

III. Zjazd Pedjatrów polskich odbył się we Wilnie w dniach 26. — 29. czerwca 1927 r. Wśród wielu tematów i zagadnień poruszono również kilka dotyczących higjeny dziecka w wieku szkolnym. J. Bogdanowicz (Warszawa): O konieczności zmian przepisów, dotyczących izolacji dzieci, po przebytych chorobach zakaźnych, poddał rewizji obowiązujące przepisy (Dz. urzęd. Dep. M. W. R. i O. P. z 15./III. 1918 r. Nr. 3), żądając zmian następujących: dla płonicy ograniczenia izolacji z 6-ciu do 4—5 tygodni, poczem mają rekonwalescenci przebywać czas pewien na wolnem powietrzu (w dyskusji podniósł Dr. Józef Fritz (Lwów), że zagadnienie to zostało już w Niemczech rozwiązane w ten sam sposób). Dla odry czas pozostaje dowolny (przedtem 2 tygodnie), zależnie od zdrowia pacjenta, błonicy 3 tygodni i jednorazowego badania bakterjologicznego gardła, kokluszu zamiast 6-ciu 4 tygodni, licząc od wystąpienia pierwszego napadu kaszlu, różyczki zamiast 2 tygodni czasu dowolnego, zależnie od stanu pacjenta, ospy wietrznej zamiast 2 tygodni czasu do przyschnięcia strupków, i jednej kąpieli z nadmanganionem potasu. Dla zdrowych z otoczenia, którzy nie chorowali na daną chorobę, należy utrzymać 2 tygodnie dla płonicy, odry, kokluszu i tydzień dla błonicy, zmienić 2 na 3 tygodnie dla ospy wietrznej, świnki i różyczki (dla tej ostatniej, tylko w razie ciężkich epidemji, w pozostałych przypadkach dopuszczać bez ograniczeń).

L. Rostkowski (Zakopane) przedstawił walkę z jaglicą u dzieci w Wileńszczyźnie. W jesieni 1925 r. zbadano około 2950 dzieci, wśród których znaleziono 18·6 % chorych na jaglicę, liczba ta wydaje się prelegentowi jeszcze za małą, albowiem badanie nie było dokładne. W 1925 roku powstał zakład jagliczy dla dziewcząt przy Szpitalu św. Józefa we Wilnie; walkę z jaglicą należy zdaniem prelegenta przenieść koniecznie na teren szkół powszechnych.

Prof. A. Wrzosek (Poznań) omawiał wahania ciepłoty u dzieci w wieku szkolnym, zaś S. Popowski i J. Wandycz (Warszawa) podali uwagi o rokowaniu w otwartej gruźlicy płuc u dzieci w wieku szkolnym, dochodząc na podstawie przypadków, obserwowanych w poradniach do wniosków bardziej optymistycznych.

Jeśli porównamy tę drobną ilość referatów ze stanem higjeny oraz wychowania fizycznego w szkolnictwie polskiem, oraz jego potrzebami, stwierdzić niestety musimy, że zagadnienia z tej dziedziny powinny w Zjazdach następnych znaleść znacznie więcej miejsca w toku obrad pedjatrów nad zdrowiem dziecka.

Zrozumiano to dobrze na Zachodzie, n. p. w Niemczech. Podczas ostatniego Zjazdu pedjatrów niemieckich w Düsseldorfie w roku ubiegłym

poruczono jeden z referatów głównych p. t.: „Dziecko, a ćwiczenia fizyczne“ dwom referentom, pedjatrze i nauczycielowi ćwiczeń fizycznych (Noegwath, Azone). Widziałem, jak wielkie zainteresowanie wzbudziły zagadnienia, omawiane przez Schlesingera (Frankfurt n. M.) Badania nad młodzieżą, oddającą się sportowi, Gottsteina (Fryburg w Br.): Oddech, jako miara siły organizmu i in. I tu zażądano w dyskusji jeszcze pełniejszego zajęcia się zdrowiem młodzieży przez jak najszersze ujęcie przez pedjatrów całokształtu spraw wychowania fizycznego i badania naukowe poszczególnych jego zagadnień i wymianę zdań w przyszłych Zjazdach lekarzy chorób dziecięcych.

Lwów — Wilno w czerwcu 1927 r.

Dr. med. i fil. Józef Fritz.

Studjum wychowania fizycznego w Uniwersytecie Jagiellońskim. Uniwersytet Jagielloński otwiera od jesieni 1927 r. trzechletnie uniwersyteckie Studjum wychowania fizycznego przy Wydziale lekarskim.

Studjum to jest zorganizowane na wzór istniejącego już od lat szeregu Studjum wychowania fiz. w Uniwersytecie poznańskim i jest analogiczne do innych specjalnych Studjów uniwersyteckich (n. p. pedagogicznego, dawniejszego rolniczego i t. d.), ma zatem za zadanie kształcić w swoim zakresie wychowańców na poziomie uniwersyteckim.

Absolwenci pełnego 3-letniego Studjum wychowania fizycznego, poświęcający się wyłącznie temu przedmiotowi, będą mieli prawo po złożeniu odpowiednich egzaminów i rozprawy naukowej do uzyskania uniwersyteckiego stopnia Magistra wychowania fizycznego. Studenci pełnego Studjum wychowania fizycznego nie mogą równocześnie studjować na Uniwersytecie w żadnym innym zakresie, ponieważ wykłady i ćwiczenia pełnego Studjum wychowania fizycznego zajmują cały dzień a są bezwzględnie obowiązkowe. Czas przebyty na Studjum nie może być zaliczony do właściwych studjów lekarskich.

Ze Studjum w uproszczonym zakresie nauki trzechletniej względnie dwuletniej będą mogli korzystać studenci innych Wydziałów Uniwersytetu, nabywając wiadomości i sprawności wystarczających do egzaminu z wychowania fizycznego, jako przedmiotu pobocznego przy egzaminie nauczycielskim dla szkół średnich. Wykłady i ćwiczenia uproszczonego Studjum wychowania fizycznego zajmują dziennie 2 do 4 godzin (z tych połowę ćwiczenia cielesne) i są również obowiązkowe.

W czasie Studjum wychowania fizycznego muszą być składane obowiązkowe egzamina w stałych terminach. Nieuczęszczanie na wykłady i ćwiczenia, jakoteż niepomyślne wyniki egzaminów pociągają za sobą wykreślenie ze Studjum.

Warunkiem przyjęcia na Studjum jest świadectwo dojrzałości szkoły średniej ogólno-kształcącej, nieprzekroczony 30 rok życia, zupełne zdrowie fizyczne, a pierwszeństwo w przyjęciu mieć będą kandydaci i kandydatki, którzy już studja uniwersyteckie rozpoczęli i mają lepsze świadectwa dojrzałości, którzy posiadają sprawność fizyczną, nabytą poprzedniem ćwiczeniem, oraz członkowie organizacji harcerskiej Baden-Powelowskiej. Przed przyjęciem kandydaci muszą się poddać badaniu przez lekarza Studjum dla stwierdzenia, czy są zdolni podołać trudom fizycznym, jakie Studjum nakłada.

Liczba miejsc na Studjum jest ograniczona.

Podanie o przyjęcie wnosić należy najdalej do dnia 31. sierpnia 1927 r. do Dyrekcji Studjum Kraków, ul. Lubicz 42, (Zakład higjeny) z dołączeniem: 1) metryki, 2) świadectwa dojrzałości, 3) świadectwa zdrowia, 4) ewentualnych dowodów sprawności fizycznej (w zakresie gimnastyki, sportów i t. p.), należenia do harcerstwa i t. p., 5) curriculum vitae, 6) fotografji z adresem zamieszkania. W podaniu należy wymienić, czy kandydat lub kandydatka zamierza odbyć Studjum pełne, czy też uproszczone uczęszczając jednocześnie na inne studja. Termin podań o przyjęcie na Studjum wychowania fizycznego obowiązuje wszystkich kandydatów, to jest także i tych, którzy pragną być przyjęci na Studjum uproszczone.

O wyniku podania będą kandydaci zawiadomieni listownie do dnia 15. września 1927 r. — Kandydaci prowizorycznie przyjęci, muszą się zgłosić 18. września 1927 r. o godzinie 10-tej rano w Dyrekcji Studjum (Lubicz 42., Zakład higjeny) do badania lekarskiego, od którego wyniku będzie zależało przyjęcie definitywne.

Studenci Studjum wychowania fizycznego składają takie same opłaty, jak inni studenci Uniwersytetu.

W miarę miejsca mogą być przyjmowani wolni słuchacze na zasadzie uchwały Komisji Studjum (n. p. z maturą seminarjalną).